



الفداء فيه الداء
وفيه الدواء
حسن عبد السلام



المكتبة الثقافية

٣١٩

الفذاء فيه الداء وفيه الدواء

حسن عبد السلام



المطبعة العصرية المتواصلة للطباعة والنشر

١٩٧٥

تمهيد

كنت أتحدث مع زميل لى عن الأعمار والسبيل الى اطالة حياة الانسان فقال :

— ألا ترى معى أن من يعمر طويلا ينحدر عادة من أبوين معمرين ، ومن أجداد ظفروا بحياة طويلة مديدة ؟
فقلت :

ليس هذا من الضرورى لأنى أعرف اخوة وأشقاء من أب واحد وأم واحدة ، فمنهم من مات كهلا ومنهم من بلغ من العمر أرذله .

— اذن فما هى فى رأيك الأسباب التى تؤدى الى اطالة العمر ؟

— أظنك قد قرأت عن الأبحاث والتجارب التى أجراها العلماء على النبات والحيوان ، وكيف أنهم توصلوا بالأسلوب العلمى وتهيئة الظروف المحيطة بالكائن الحى ، الى معرفة الأسباب التى تؤثر فيه . من حيث الصحة والمرض ، والقوة والضعف ، وقدرته على الاختصاب ، وخصائص السلالات التى تولد منه ، ونحو ذلك .

— ما هي أهم النتائج التي وصلوا اليها ؟

— لقد وجد العلماء أن أهم العناصر التي تؤثر في حياة الحيوان وحالته الصحية العامة هو الغذاء ، وقد أجروا تجارب لا حصر لها على الخنازير الهندية والجردان والحماس والدجاج ، فكانوا يعطونها الحبوب الطبيعية بكل أجزائها تارة ، وتارة يعطونها الدقيق النقي المستخلص من هذه الحبوب ، أو يعطون فريقا الأرز بقشوره • أو يعطون فريقا آخر الأرز المصقول بعد انتزاع قشوره ، أو يعطون فريقا اللبن الطازج وفريقا آخر دهنا صناعيا خالصا ، وفي جميع هذه التجارب كانوا يراقبون التغيرات التي تطرأ على كل من الفريقين ، وباتباع طريقة الأسلوب العلمي استنتجوا أن الغذاء يلعب دورا هاما في كل ما يجري بداخل الجسم من عمليات بيولوجية وتفاعلات كيميائية ، ومن ثم على صحته وحالته بوجه عام •

— وهل قام العلماء بأبحاثهم وتجاربهم على سلالات من البشر ؟

— الحقيقة أن الانسان ، بما وهبته الطبيعة من عقل وإدراك وإحساسات مرهفة ، يتعذر أن تفرض عليه ظروف معينة لمدة طويلة ، لأن له مزاجا خاصا وعادات ليس من السهل أن يحيد عنها •

— وما هذا الأسلوب العلمي الذي نتحدث عنه ؟

- الأسلوب العلمى بسيط للغاية ، وهو ألا يركن الباحث الى التخمين ، وانما يستند الى المشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة واجراء التجارب ، ولا مانع من أن يركز الأسلوب العلمى على شىء من الفروض ، بشرط أن تكون بصفة تمهيدية ، كمرحلة أولى من مراحل البحث ، ثم تمحص الفروض بسلسلة طويلة من الملاحظات الدقيقة والمشاهدات الحسية واجراء التجارب ، ثم تاتى مرحلة الاستنتاج وعندها يصبح الفرض حقيقة .

وهل معنى ذلك أنه اذا طبقت الظروف الملائمة على الانسان وتكيفت معيشته وفقا للأسلوب العلمى ، أمكن تغيير حالته ؟

- نعم وبكل تأكيد ، لأن ما يجرى بالجسم من عمليات بيولوجية وكيميائية ، كهضم واحتراق وبناء وتمثيل وافراز ، كلها تخضع لنفس القوانين التى تخضع لها المواد غير الحية .

- يبدو لى اذن أن الأمر فى تناول الفرد ، وله أن يختار لنفسه الظروف الملائمة والشروط العلمية الصحيحة لكى يظفر بصحة جيدة وحياة أفضل .

- نعم هو فى تناول كل انسان ، بشرط أن يكون المرء على درجة من العلم والمعرفة ، لكى يؤمن بصحة ما يختاره لنفسه من وسائل المعيشة ولا يحيد عنها ، وعليه

أما العسل والمربي فهما من المواد السكرية .
ومفعولهما شبيه بالمواد النشوية .
وعلى ذلك قسم العلماء المواد الأساسية التى يجب
أن يشتمل عليها غذاء الانسان الى ثلاثة أنواع رئيسية
وهى :

١ - المواد الكربوهيدراتية (وهى المواد النشوية
والسكرية) .

٢ - المواد البروتينية وهى اللحوم والسمك والبيض
والجبن وما إليها .

٣ - المواد الدهنية وهى الزبد والسمن والزيت
النباتية .

وظائف الطعام :

يمكن القول بأن جسم الانسان فى عمل مستمر ،
حتى فى الأوقات التى يكون فيها فى سبات عميق ، فمع
ما يظهر عليه عندئذ من علامات السكون التام . فإن بعض
أعضائه الداخلية لا تقف عن العمل لحظة واحدة ، فالقلب
ضربات مستمرة والريثان فى حركة دائمة ، والدم يجرى
من القلب الى كل عضو وكل خلية فى الجسم .

وعند ما يكون المرء يقظا ، يؤدي جسمه بعض الأعمال
الاضافية الأخرى ، كالحركة والمشي والتفكير والقيام

بالواجبات الأخرى التى تتطلبها الحياة • وبديهي أن جميع هذه الأعمال الجسدية والفكرية تستنفد فى أدائها مقدارا من الطاقة ، والغذاء الذى يتناوله المرء هو المصدر الوحيد لهذه الطاقة •

والطاقة التى يولدها الغذاء ، لا تمتص جميعها فى أداء الأعمال ، بل يستنفد جزء منها فى توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة الجسم عند درجة ثابتة هى ٣٧° مئوية •

ومن المعلوم أيضا أن خلايا الجسم يتهدم جزء منها فى تأدية وظائف الحياة المتنوعة • وأن الأطفال والصغار تنمو أجسامهم نموا مطردا وذلك يتطلب بناء أنسجة جديدة • فمن وظائف الغذاء اذن تجديد ما تهدم من أنسجة الجسم وخلاياه • وبناء أنسجة أخرى جديدة فى حالة النمو •

القيمة الغذائية للطعام :

تقاس القيمة الغذائية للأطعمة بمقدار ما تولده من الطاقة الحرارية عند تمثيلها واحتراقها بالجسم ، وتعتبر المواد الدهنية أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فهى مركزة جدا وتولد من الطاقة أكثر من ضعف ما يولده كل من المواد البروتينية أو النشوية ، كما يتضح من الجدول الآتى :

أنواع الطعام :

يتضح مما تقدم شيثان هما :

١ - المواد الرئيسية للتغذية ثلاث ، وهي الكربوايدرات والبروتين والدهن .

٢ - الوظائف الأساسية للطعام ثلاث وهي :

(أ) توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة حرارة الجسم في معدل ثابت (37°C) .

(ب) توليد الطاقة اللازمة للعمليات التي بداخل الجسم ، والأعمال الجسدية والفكرية خارجه .

(ج) اصلاح ما تهدم من خلايا الجسم ، وبناء أنسجة جديدة .

ذلك ما كان يعرفه العلماء عن الغذاء ، من حيث أنواعه الرئيسية ووظائفه الأساسية حتى أوائل القرن التاسع عشر ، غير أنهم كانوا يواصلون البحث وأجراء التجارب ، وكانت تقع تحت حسم ملاحظات ، ومشاهدات غير عادية ، مما جعلهم يضيفون الى كيمياء الطعام حقائق ومعلومات جديدة .

فمن ذلك أنهم لاحظوا أن البحارة كانت تصيبهم في أسفارهم الطويلة عبر البحار أمراض تحيروا في معرفة أسبابها ، فكان يظهر على الكثير منهم تورم بالأطراف

ونزيف بالثثة ، مع تساقط الأسنان عند التعرض لضغط خفيف ، وإذا حدث لواحد منهم جرح فى أى جزء من جسمه كان لا يلتئم الا بصعوبة .

لقد كانت السفن تحمل معها فى تلك الأسفار كميات كبيرة من الخبز والبسكوت والسكر واللحوم والمارجرين « الزبد الصناعى » . أليس الخبز مادة نشوية وكذلك البسكوت وأليس اللحم مادة بروتينية والزبد مادة دهنية ؟ وتلك هى المواد الأساسية للطعام ، فما بال البحارة يصابون بتلك الأمراض ، فى حين أن الربان ورؤساء البحارة كانت لا تصيبهم تلك الأمراض .

ولوحظ أيضا أن البحارة بمجرد وصولهم الى أحد الموانى وتناولهم شيئا من الليمون أو البرتقال أو الخضر الطازجة ، فان أعراض المرض الذى أصيبوا به تزول وتحسن حالتهم الصحية . فالبحارة فى رحلاتهم عبر البحار لا يأكلون الخضر ولا الفاكهة ولا شيئا من الأغذية الطازجة التى لا تتحمل الأسفار الطويلة وتفسد بسرعة أما الربان ورؤساء البحارة ، فكانوا لا يأكلون من غذاء البحارة وكان غذاؤهم فيه بعض الأطعمة الأخرى ، مثل الزبد الطبيعى والبقول الجيدة وبعض الخضر والفاكهة الطازجة والمجففة . وواصل العلماء أبحاثهم وتجاربهم فى هذا الشأن وتوصلوا الى أن ثمة عنصرا هاما من عناصر التغذية يوجد فى الخضر والفاكهة وكثير من المأكولات

رابعاً : الأملاح المعدنية :

مثل أملاح الكالسيوم والحديد والمغنسيوم والفسفور واليود والكلور والكبريت ، وهذه الأملاح لا غنى للجسم عنها لكي يؤدي وظائفه البيولوجية المتنوعة . فمركبات الكالسيوم والفسفور لازمة لتكوين العظام والأسنان والغضاريف ، والحديد لازم لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب الكرات الحمراء في الدم ، وكلوريد الصوديوم لازم لتحضير حامض الايدروكلوريك الذي يكون جزءاً أساسياً من العصارة المعدية الهاضمة . واليود لتحضير افرازات الغدة الدرقية ، والكبريت لازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر ، ونحو ذلك ، وتوجد الأملاح المعدنية في كثير من الأغذية الطبيعية مثل اللحوم والحبوب والبقول واللبن وفي معظم الحضر كالكربن والسبانخ والبسلة والقرنبيط وتوجد أيضاً في الفاكهة .

ومن الأعضاء التي يصيبها ضرر بالغ بسبب نقص الكالسيوم في الطعَام الأسنان والعظام ، فالجسم عندما لا يجد كفايته من الكالسيوم في الغذاء يلجأ الى أكبر مستودع للجير بين أعضائه وهو العظام ، فيعمل على سحب جانب من الكالسيوم منها لكي يمد به العصارات الداخلية اللازمة لبقية الجسم . وحيث ان باطن الأسنان والعظام أقل صلابة من المينا ، والطبقات السطحية ، فانها تعاني نقصاً في الكالسيوم أشد مما تعانيه الأجسام الصلبة ،

ويترتب على ذلك أن تنخر الأسنان وتتقوس العظام
أو تلين .

والجدول الآتي به نسبة وجود الأملاح المعدنية في
الأطعمة المختلفة مع العلم بأن أوزان الأطعمة المأخوذة
متساوية في جميع الحالات .

أغذية غنية بالحديد			
٥٠٠	الزبيب	٨٠٠	كبد البقر
٥٠٠	المشمش	٧٥٠	صفار البيض
٤٠٠	السبانخ	٧٥٠	العسل الأسود
٣٠٠	البندق واللوز	٥٠٠	كبد الغنم

أغذية غنية بالفوسفور			
٢٥٠	الطيور	٨٠٠	الجبن الجاف
٢٥٠	الجبن الطرى	٤٠٠	الكاكاو
٢٢٠	البيض	٤٠٠	البندق واللوز
٢٠٠	الكبد	٣٠٠	السماك
		٢٧٥	اللحوم

وخاصة فى البرتقال والليمون والشليك ومعظم الفاكهة الحامضية ، كما يوجد بوفرة فى الطماطم والجـزر والكبريت والحس وكثير من الخضـر الطازجة . وهذا الفيتامين ضرورى لحفظ صحة الجسم بوجه عام ووقايته من داء الحفر أو الاسقربوط بوجه خاص .

فيتامين د : يوجد فى معظم الأغذية التى يتوافر فيها فيتامين أ وخاصة المنتجات الحيوانية الدهنية مثل زيت كبد الحوت والزبد والقشدة واللبن وصفار البيض ووجود فيتامين د فى الغذاء هام للصغار الذين فى طور النمو ، ونقصه يؤدى الى اصابتهم بالكساح ولين العظام .

وهناك عدا ما تقدم عدد من الفيتامينات الأخرى . بعضها مضاد للعقم والبعض مضاد لسرعة نزيف الدم والبعض يقى الجسم من الأمراض الجلدية .

هذا وعدد من الأغذية التى ناكلها يحتوى على جميع العناصر الغذائية مجتمعة . فاللبن مثلا يحتوى على كل من المادة الكربوهيدراتية « سكر اللبن » ، والمادة الدهنية « القشدة » ، والمادة البروتينية « كازين اللبن » ، وبه أيضا أملاح الكالسيوم والمغنسيوم والفوسفات بمقادير مناسبة لاحتياج الجسم ، كما أن به عددا من الفيتامينات « أ ، ب ، د » .

وبالعوض الآخر من الأغذية قد يحتوى على واحد

أو اثنين من هذه العناصر الغذائية ، فاللحم ليس به
البروتين وبعض الأملاح المعدنية ، وقد يعلق به شيء
من الدهن . والسكر يكاد يكون مادة كربوهيدراتية
نقية وكذلك كل من الدقيق والأرز ، والسمن مادة دهنية
خالصة ، والفاكهة تحتوى على السكر والفيتامينات وبعض
الأملاح المعدنية .

لذلك كان من الضروري تنويع المأكولات بقدر
الاستطاعة وأن يكثر المرء من أكل الأغذية الطبيعية
الطازجة ، لكي يضمن حصوله على كل من العناصر الغذائية
اللازمة لجسمه وصحته .

وقد يتوهم البعض أنه ما دام الغذاء يولد ٣٢٠٠
وحدة حرارية فى اليوم فهو كاف ومستكمل لشروط
التغذية ، بيد أن مثل هذا الغذاء رغما من كونه يولد المقدار
اللازم من الطاقة والحرارة للجسم ، قد يكون خاليا
من بعض الفيتامينات الهامة التى تكسب الانسان الصحة
وتقيه من كثير من الاضطرابات الصحية والأمراض ، وقد
يكون خاليا من الأملاح المعدنية اللازمة لبعض العمليات
الحيوية التى تحدث باستمرار فى الجسم ، وقد يكون خاليا
من الحمائر والانزيمات التى تنشط الهضم ، والألياف
السليلوزية التى تنبه الحركة الدورية للأمعاء وتمنع
الامساك ، فهذه العناصر الغذائية وإن لم يكن لها قيمة
غذائية حرارية تذكر إلا أنها ضرورية للجسم ويجب أن
تتوافر فى طعام الإنسان .

والجدول الآتى يبين على وجه التقريب متوسط تركيب بعض أنواع اللحوم .

لحم البقر	الضأن	البتلو	الخنزير	الدجاج	السماك
٦٣,١	٦٥,٢	٧١	٦٠,٩	٦٦,٨	٧٦,٧
٢٠	١٤,٥	١٧	١٢,٣	٢١	٢٠,٢
١٥	١٩,٥	١١	٢٦,٢	١١	١,٧
١,٣	٠,٨	١	٠,٦	١,٢	١,١
١٠٠٥	١٠٩٢	٧٨٠	١٣٣٣	٧٨	٨٦٥
الحراوة التى يولدها رطل واحد					

وتتوقف التفاعلات الكيميائية التى تحدث عند طهو اللحم على الطريقة التى تتبع فى اعداده للاكل . فاذا أريد المحافظة على جميع المستخلصات العضوية التى باللحم وأملاحه المعدنية ، فيجب طهوه بطريقة تجلط البروتين الذى على سطحه بسرعة وبذلك يمنع تسرب العصارات والمستخلصات منه وأحسن وسيلة لذلك عملية الشى .

وأهم التغيرات الكيميائية التى تحدث عند طهو اللحم تحلل ما به من الكولاجين ، وهو مركب غير قابل للذوبان الى مادة قابلة للذوبان ، وبذلك يزول النسيج الجامد الذى يربط ألياف العضلات بعضها ببعض ويصبح

اللحم غضا سهل المضغ وتزيد سرعة تأثيره بالعصارات الهاضمة في المعدة . والقول بأن اللحم يفقد كثيرا من محتوياته الغذائية عند غليه في الماء لا يطابق الحقيقة ، لأنه لا يفقد في هذه العملية أكثر من ١٪ مما به من البروتين ونحو ١/٢ ما به من المستخلصات القابلة للذوبان ، ونصف أملاحه المعدنية ، وقليل جدا مما به من الدهن .

أثر الطهو في الطعام :

طهو الطعام له كثير من المزايا فيما يتعلق بهضمه وتمثيله واستساغة أكله ، وله بجانب ذلك بعض المساوئ وما قدمته هو تأثير الطهو في اللحوم ، أما تأثير الطهو في جميع الأغذية بوجه عام فهو الآتى :

المزايا :

١ - يساعد الطهو على تصديع الألياف السليولوزية التى تتكون منها كثير من الأغذية النباتية مثل القرفيوط والكوسة والباذنجان وبعض البقول ، فهذه الألياف ان أكلت نيئة سببت عسرا فى الهضم وصعب على الجسم تمثيلها ، وتطرية الألياف بالطهو يساعد تأثير العصارات الهاضمة عليها .

٢ - يساعد الطهو على انضاج المادة النشوية التى

السمك ولحم الضأن ولحم البقر • أما لحم العجل (البتلو) فهو بطيء التأثير بالعصارة الهاضمة • ولحم الخنزير من أصعب أنواع اللحوم قابلية للهضم : وذلك لما يتخلل أنسجته من الدهن • كما تختلف أجزاء الحيوان الواحد فى قابليتها للهضم ، فالخ والبنكرياس (الحلويات) والكرشة أسهل هضما من الأجزاء الأخرى واللحوم التى تطهى فى الدهن (عملية القلى أو التجدير) أصعب كثيرا فى هضمها من اللحوم التى تطهى بدونه (السلق والشى) •

ومن أسهل الأطعمة هضما الأرز واللبن المغلى والحساء والبيض المسلوق سلقا خفيفا والتفاح المطهى فهى تستغرق فى هضمها ساعة أو اثنتين على الأكثر والجدول الآتى يبين المدة التى يستغرقها هضم عدد من الأغذية الشائعة :

دقيقة ساعة

١	الأرز المسلوق
١ ٣٠	البيض المسلوق
١ ٣٠	التفاح المطهى
٢	اللبن المفصل
٢	خبز (قديم)
٣	خبز طازج
٢ ٣٠	دجاج مسلوق

دقيقة ساعة

٤	دجاج محمر
٢ ٣٠	سمك مشوى
٣ ٣٠	سمك مقلى
٣ ٣٠	بطاطس مشوى
٣ ٣٠	بطاطس بالصلصة
٣	ضأن مشوى
٤	ضأن محمر أو بصلصة
٣ ٣٠	جبن
٣ ٣٠	زبد
٤ ٣٠	أوز وبط
	الخضر الغضة
٣ ٣٠	سبانخ وقرنبيط
٤ ٣٠	الفول والكرنب والجزر
٥ ١٥	لحم الخنزير
٥ ١٥	العجل الصغير البتلو

واللحوم وان كانت سهلة الهضم ومفيدة جدا للجسم
إلا أن الإسراف فى أكلها قد يضر بالصحة ، وخاصة
المتقدمين فى السن ومن عندهم ضغط الدم وتصلب

الذى يوجد فى أغلب الفاكهة الحامضية ، وفيتامين أ الذى
يكثر فى المشمش والبطيخ والمانجة ، والجدول الآتى يبين
نوع الفيتامين والأملاح المعدنية التى تتميز بها بعض
الفاكهة :

فيتامين ا	فيتامين ج	مركبات الكالسيوم	مركبات الحديد
المشمش	الليمون	العنب	المشمش
البطيخ	البرتقال	الشمام	التمر
المانجة	اليوسفى	الكمثرى	القصب
البرقوق	الشليك	الموز	التين
القرع العسل	الجوافة	الجوافة	المانجة
السنطاوى	التفاح	الموالح	الرمان

وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسرا فى الهضم عند
بعض الأشخاص لما تحتوى به من الألياف السيليلوزية ،
وعندئذ يفضل الاقتصار على عصير الفاكهة ، وعلى الفاكهة
المطهية مثل التفاح والخوخ

ومن أسهل الفواكه قابلية للهضم العنب والليمون
والبرتقال والتين . والتفاح والخوخ المطبوخان ، وأقل
منها قابلية للهضم المشمش والكمثرى والقراصيا والأناناس
والموز .

تنوع الطعام :

تقسم لك أن العناصر الغذائية التي يجب أن تتوفر في طعام الإنسان كثيرة متنوعة ، فهناك البروتينات والمواد النشوية والسكرية ، وهناك الدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر والألياف السليولوزية ، وكل من هذه المواد الأساسية يوجد على أنواع عدة، يجب أن يحصل الجسم ولو من حين لآخر على كل نوع منها ، فالبروتينات الحيوانية والنباتية يبلغ عددها بضع عشرات، والفيتامينات يربو عددها على بضعة عشر فيتاميناً ، لكل منها وظيفة خاصة في الجسم ، وثمة عدد كبير جداً من العناصر والأملاح المعدنية والخمائر والانزيمات التي لا غنى للجسم عن كل منها لكي يؤدي وظائفه البيولوجية على أتم وجه .

فاذا اقتصر الإنسان على أنواع قليلة أو محددة من الطعام طول أيام السنة فإنه لا يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية المذكورة ، وقد يترتب على نقص بعضها من الغذاء إصابة الجسم ببعض الاضطرابات الصحية الجسمية .

ولذا كان من الضروري أن يعمل المرء على تنوع المأكولات التي يتناولها بقدر الامكان ، وألا يأكل وجبتين متشابهتين في يوم واحد ، وأن يشتمل الجدول الأسبوعي لوجبات الغذاء على أكبر عدد ممكن من ألوان الطعام .

وكان المعتقد فى الماضى أنه ما دام المرء يتناول كميات كافية من الطعام فإنه يكون فى مأمن من سوء التغذية ، وكان العلماء يقدرّون جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية فى الجسم ، فما دام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية (سعر) فإن تغذية المرء تكون صحيحة كاملة ، بيد أن الأبحاث العلمية التى أجراها المختصون فى شئون التغذية فى غضون ال ٤٠ سنة الأخيرة ، أثبتت أنه إذا لم يراع المرء تنوع أصناف المأكولات التى يعيش عليها ، فقد يأكل ضعف الكمية اللازمة لجسمه ويظل فى الوقت نفسه محروماً من بعض العناصر والمواد الغذائية اللازمة للحياة ، فتظهر عليه علامات سوء التغذية .

وانه لمن الخطأ أن يبالغ الإنسان فى أهمية الفيتامينات مثلاً ويقلل من شأن الكالسيوم أو اليود فى التغذية أو يبالغ فى أهمية الحديد أو الفوسفور ويقلل من قيمة البروتينات ، لأن جميع المواد التى تقدم ذكرها لها أهميتها فى تغذية الجسم ووقايته ، مثلك فى ذلك مثل عربة تسير على أربع عجلات، فإذا نزعنا واحدة منها أيا كان موضعها فإن العربة تتعطل عن السير .

وإذا كان المرء من ذوى الرخاء واليسر فإنه لا يعانى عادة شيئاً من الحرمان ويحصل فى الغالب على جميع العناصر الغذائية الصالحة ، لأن خادم مائدته يقدم له عدة ألوان من صحون الطعام فى كل وجبة ، وهذا الخادم -

أو الطاهي - قد لا يكون ملما بشيء من أصول علم التغذية، ولكنه يجيد بحكم مهنته في تنويع المأكولات ويدرك مقدار السرور الذي يبعثه هذا التنوع في نفوس الأكلين .

أما الفقير ، فان موارده المحدودة لا تمكنه من الحصول على المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والكبد والمخ والكي واللبن والجبن والقشدة والأصناف الممتازة من الفاكهة الكثيرة المتنوعة ، وهو لا يستطيع أن يشتري لنفسه أو لأولاده إلا عددا قليلا من أصناف الأطعمة المحدودة ، فالتنوع في غذائه متعذر كثيرا في أغلب الأحيان ، وقد يترتب على ذلك حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية الضرورية لصحة الجسم .

جداول تركيب الأغذية :

ويمكن اجمال ما تقدم بشأن أصناف المأكولات الغنية بنوع خاص من عناصر التغذية في الجداول الآتية :

أولا : الأغذية البروتينية النشوية والدهنية :

أغذية دهنية مركزة	أغذية نشوية مركزة	أغذية بروتينية مركزة
السمن	الخبز . الأرز	الأسماك . اللحوم
الزيوت النباتية	الذرة . البطاطس	الطيور . الكبد
الزبد . القشدة	المكرونات	الكي . المخ
دهن الحيوان	الكعك والبسكويت	زالال البيض . الجبن
صفار البيض	والفطائر	العدس وبعض البقول

ثانيا : الأملاح المعدنية :

اغذية غنية باليود	اغذية غنية بالكالسيوم	اغذية غنية بالفسفور	اغذية غنية بالحديد
<p>الاسماك وخاصة الاسماك الصدفية اللوبيه والفاصوليا والبقول الخضراء</p>	<p>اللبن الجبن صفار البيض العسل الخبز الرز والحبوز الفول الاخضر النخالة القرنبيط والملوخية وكثير من الخضراوات والفاكهة</p>	<p>السك الكبد السكر صفار البيض المحرم الطيور العسل البقول الرز النخالة الجبن الكاكاو</p>	<p>الكبد القلب صفار البيض الحماس الاسماك الصدفية الفستق الرز العسل اللوبيه والفاصوليا السيانج نخالة القمح والحبوب التمر والتين والزبيب</p>

أغذية غنية بفيتامين د	أغذية غنية بفيتامين ج	أغذية غنية بمجموعة فيتامين ب	أغذية غنية بفيتامين أ
زيت السمك الزبدية التشدة اللبن صفار البيض البطارخ الكبد الجبن	الليمون البرتقال التفاح الطماطم الكرنب السبانخ الملوخية الخضى وفي جميع الفاكهة والخضار الطازجة والبطاطس	الخضرة النخالة أجنة الحبوب اللحوم والسمك الجبن واللبن صفار البيض الفول السوداني المعدس اللوز البندق الحصى الشعير الحلبة الخضراء الفول "النابت"	زيت السمك الزبدية • التشدة اللبن دهن الحيوان صفار البيض الجبن الكبد البطارخ الفول السوداني الملوخية والخبيزة والسبانخ وأوراق الخضار الجزر المشمش والبطيخ

والجدول التالى به موجز لأهم العناصر الغذائية التى
تتوافر فى كثير من الأطعمة المعروفة ، علما بأن العلامة +
معناها أن الغذاء به مقدار مناسب من المادة المبيّنة فى أعلى
النهر ، والعلامة + + معناها أن الغذاء غنى بهذه المادة ،
والعلامة + + + معناها أن الغذاء غنى جدا بهذه المادة .

الغذاء	البروتين	الدهن	الكربوهيدرات	السكر	الدهن	البروتين	الدهن	البروتين	الدهن
اللحم	+++	+	-	-	++	-	+	+	-
الكبد	+++	+	-	-	+++	-	+	+	+++
الكل	+++	+	-	-	++	-	+	+	-
الطيور	+++	+	-	-	++	-	+	+	-
الأسماك	+++	+	-	-	++	-	+	+	-
دهن اللحم	-	+++	-	-	-	-	-	-	+++
زيت البصل	-	+++	-	-	-	-	-	-	+++
البيض	+++	++	-	-	++	+	+	+	++
اللب	++	++	++	++	++	++	++	++	++
القشدة	-	+++	-	-	-	-	-	-	++
الزبد	-	+++	-	-	-	-	-	-	++
الحليب	+++	++	-	++	++	++	++	++	++
البقلة	-	+++	+	++	++	+	++	++	-
الفريك	-	+++	+	++	++	+	++	++	-
الأرز	-	+++	-	-	-	-	-	-	-
الخبز الأسمر	-	+++	-	++	++	+	++	++	-
الخبز الأبيض	-	+++	-	++	++	+	++	++	-
النظارة والكملة	-	+++	-	-	-	-	-	-	+++
البندرة الحرة الحرة	++	++	++	++	++	++	++	++	++
الفول السوداني	++	++	-	++	++	-	-	-	++
البطاطس	-	++	++	-	-	-	++	-	-
الطماطم	-	-	++	++	-	-	-	-	+++
الخمر	-	-	++	++	++	-	++	-	+++
بصلة الفاصوليا الخضراء	-	-	++	++	++	+	+	-	+++
الموز	-	-	+	-	-	+	+	-	+++
الفاكهة الحامضة	-	-	+	++	-	-	+	-	+++
الخرف والشمس	-	-	++	++	+	-	++	-	+++
العنب	-	-	++	++	-	-	++	-	++
عصير الفصف	-	-	-	-	+	+	++	-	++
المسكر	-	-	-	++	-	-	++	-	++
المسل الأسود	-	-	+	-	-	+	++	-	++
المرب	-	-	+	-	-	-	++	-	++

الآغذفة الءفة والآغذفة المفة

فءلس المرء الى المائدة فى ءبة الغذاء ، فىآكل اللحم والارز والخضر والفاكهة وفعلا ءوفه بما فءسم له من ألوان الطعام ، ولكنه لا فءفع بذلك ، ولا فرفى أن ففئظر سئ ساعاء طوئلة الى أن فءل موعء العشاء ، فهو فرفء أن ففئمع بلذء الأكل مرة أخرى بفن الءبففن .

ولكنه لا فءس بالءوع ، لأن الطعام لم فءضم بعء ، ولأن ءسمه قء ءصل على ءمفع اءففاءاه فى ءبة الغذاء . فمأذا ففعل لكى ففءوق ألوانا أخرى من الطعام ؟!

لقد ابئءع الموسر طرفة ءءفة لكى فءءل فى ءوفه كمفاء اءفافة من الطعام ، ءون أن فكون ءسمه فى ءابة الفها ، وءلك بأن فآكل الفطائر اللذفة الطعم والعءائن (١) ءلوة المءاق ، والكعك والبسكوء ، لأن بها مءءارا كبفرا

(١) المءائن مثل : البسبوسة - الكنافة - البقلوء وما الفها .

من السكر وعلى مستوى عال من الحلاوة فهي تولد شهية صناعية عند المرء ويستسيغ أكلها فى أى وقت حتى لو كان ممثلاً بالطعام ، وهو يشرب معها الشاي لكى يساعد على انزلاقها وأكل كميات كبيرة منها .

ان الجسم لا غنى له عن المادة السكرية ، ويجب أن يتناولها المرء من حين لآخر ، ولكن بشرط أن يكون ذلك ضمن وجبة من وجباته الأصلية ، فلا تكون زيادة عما ينبغى أن يأكله من كميات الطعام ، ولتكن وجبة العشاء مثلاً من هذه المواد السكرية ، على أن يكون المرء جائعاً حقاً ، وأن تكون معدته خالية .

ثم عليه اذا أراد أن يأكل طعاماً حلو المذاق أن يأكله كما وهبته له الطبيعة ، فلا يتناول تلك المأكولات المحنطة التى تصنعها يد الإنسان ، مثل الجاتوه وما شابهه من الفطائر والعجائن .

دعنا الآن نبحث عن بديل للجاتوه ، على أن يكون غذاء طبيعياً حلو المذاق ، ولا ينشأ عنه الأضرار التى يسببها أكل العجائن والفطائر .

يصنع الجاتوه من ثلاثة أشياء رئيسية وهى :

- ١ - الدقيق الأبيض المكرر النقى .
- ٢ - السكر الأبيض المكرر النقى .
- ٣ - السمن الخالص النقى .

والدقيق كما هو معلوم ، مصدره الأول حبوب القمح ، تلك الحبوب الطبيعية التى يتركب غلافها وقشورها من الألياف سليولوزية • مفيدة للأمعاء ، والتى تحتوى أجنثها على فيتامين ب اللازم لصحة الأعصاب • كما أن حبوب القمح غنية بأملاح الكالسيوم • والحديد واليود والفسفور مما لا غنى للجسم عنه فى تادية وظائف الحياة •

فعند ما يجهز الدقيق الفاخر الناصح البياض من حبوب القمح • يستبعد منها جميع هذه المواد الثمينة ، للحصول على دقيق سهل الهضم جميل المذاق •

والسكر كما هو معلوم مصدره قصب السكر أو البنجر وكلاهما يحتوى على الكالسيوم وبعض الأملاح المعدنية والمواد العضوية المفيدة للجسم ، كما أن البنجر به بعض الفيتامينات وهذه المواد كلها تستبعد أيضا عند تحضير السكر الأبيض من القصب أو البنجر •

والسمن كما هو معلوم مادة دهنية نقية مركزة تستخلص من اللبن ، وفى عملية الاستخلاص هذه تفقد الفيتامينات الثمينة المادة البروتينية والأملاح المعدنية التى كانت فى اللبن ثم يعزج الدقيق بالسكر والسمن ، بعد أن فقدت ما كان بها من بلسم شفاف للجسم ، ويصنع منها تلك الفطائر والعجائن الحلوة المذاق ، والتى أصبح الانسان المتحضر يقبل عليها بشراهة زائدة ، وهو لا يعلم

أنها تحدث له أشد الأضرار ، وتجلب له المتاعب الصحية
والمرض .

فما هو البديل الذى يمكن أن يتناوله المرء لكى يقى
جسمه تلك الأضرار ؟

إذا أردنا أن نفكر فى هذا البديل ، فالأمر بديهى
للفأية وبسيط إلى أبعد حد ، وهو أن نلجأ إلى الأشياء
الأصلية التى وهبتها لنا الطبيعة ولم تلعب بها أيدى
البشر .

أما الدقيق فمصدره الأصل على حبوب القمح ،
وأما الدهن فمصدره اللبن وأما السكر فمصدره النباتات
الحية .

فلنجهز البليلة من هذه المواد الطبيعية ، بأن نأتى
بحبوب القمح بعد أن تنضج على النار ونضيف إليها شيئاً
من اللبن وشيئاً من غسل النحل أو بعض الزبيب فنحصل
بذلك على غذاء صحى . يصلح أن يكون وجبة رئيسية
للغطار أو العشاء ومثل هذا الغذاء يكسب الجسم مزايا
لا حصر لها ، لما يحتويه من الألياف السليلوزية
والفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الغذائية الأخرى .

ومن السهل أن ندرك أن الدقيق الأبيض غذاء ميت
لأنك تستطيع أن تحفظه مدة طويلة بدون أن يفسد ، وإذا
كان تام النقاوة فإن السوس لا يرضى أن يعيش فيه ،

أما حبوب القمح فسرعان ما يجد السوس طريقه اليها لأنها غذاء حي .

والسمن كذلك غذاء ميت ، وتبسطيح أن تحفظه عاما أو أكثر من عام ، أما اللبن فسرعان ما تجد البكتريا والكائنات الحية طريقها اليه ، لأنه غذاء حي ، ووسط صالح لنموها .

والسكر الأبيض غذاء ميت ، ويمكن حفظه مدة لا نهاية لها ، لأن البكتريا والكائنات الحية لا ترضى أن تعيش فيه .

ويجانب الدقيق الناضر ، والسمن والسكر النقي ، أصبح الانسان المتحضر يأكل عددا من الأغذية الأخرى هي أيضا شبه ميتة مثل الارز المصقول والمكرونة والبسكويت والحلوى وكثير من الأغذية الجافة والمحفوظة ، فهي من قبيل الجمادات ، كل ما يحصل عليه الجسم منها بضع مئات من السعرات الحرارية ، أما العناصر الغذائية الحية ، فهي شبه معدومة فيها .

بل ان طهي الطعام أيضا يفقده كثيرا من عناصره الحية ، وخاصة اذا اتبع في طهيهِ عمليات طويلة معقدة . فاللحم غذاء حي اذا أجريت عليه عملية سريعة من الشوي ، اذ يتجلط سطحه ويحفظ ما به من العصارات العضوية المفيدة ، أما اذا طهي بطريقة طويلة معقدة ، فقد يفقد

كثيرا من مزاياه المفيدة للجسم . وكذلك الحال مع الخضر ،
يجب أن تؤكل طازجة ، أو تطهى بطريقة سهلة مبسطة ،
لكى تحتفظ بما فيها من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

ومن الأغذية الحية ، اللبن ومنتجاته كالزبد والقشدة
والجبين الجيد والبيض والأسماك والطيور واللحوم الطازجة
بشرط أن تطهى بعمليات سريعة غير معقدة وألا تقل
بالسمن ، وكذلك الفاكهة والخضراوات الطازجة والبقول
الجيدة والخبز المصنوع من الحبوب بكامل أجزائها ،
وعسل النحل والعسل الأسود وأنواع اليا密斯 كالبنديق
والجوز واللوز ، وبعض أنواع المربى الطازجة بشرط أن
تكون فاكهتها كثيرة وسكرها معتدل .

ومن الأغذية الميتة اللحوم المجففة والأطعمة المحفوظة
فى العلب وأنواع الجبن الرخيصة والزبد الصناعى أو
المارجرين ، والسمن ، والمكرونة والخبز المصنوع من
الدقيق الأبيض النقى والسكر وجميع الفطائر والعجائن
والبسكوت ، والحلوى والمربى الرخيصة .

والأغذية الميتة تغذى الجسم مثل الأغذية الحية بل
تفوقها فى قيمتها الغذائية وأنها تحتوى على نسبة أقل من
الماء وتولد بذلك مقدارا أكبر من الطاقة ولكن هذه الطاقة
على حساب الصحة العامة للجسم .

وإذا تعذر عليك أيها القارىء أن تفهم بعد هذا كله ،

معنى الغذاء الميث فعليك أن تقرأ الأبحاث والتجارب التي أجراها جوردان ، رئيس مصلحة الصحة بمدينة بوستن بأمريكا ، وكذلك الأبحاث والتجارب التي قام بها هنت بمعمل الأبحاث الصحية بنيويورك .

ففي التجارب الأولى ، جاء جوردان بطير الحمام وأعطاه غذاء مكونا من البسكوت النقي وكرات مصنوعة من الدقيق الأبيض والدهن النقي فكان هيكله العظمي يختلف اختلافا كبيرا في القوة والصلابة والسمك عن عظم الحمام الذي أعطى الحبوب الكاملة والمنتجات الطبيعية ، وكانت عظام الأولى هشة الى حد انه بالضغط على جمجمة الحمامة تنفتت الى ما يشبه المسحوق .

وأما الأبحاث التي أجراها هنت فمجملاها أن الجرذان التي كانت تعيش على الشوفان أو القرطم الطبيعي عاشت عيشة طبيعية وكانت أجسامها ممتلئة وبشرتها تلمع وكانت تجرى وتقفز وقد بدت عليها أقوى مظاهر الحياة ، في حين أن فريقا آخر من نفس الجرذان أعطى غذاء من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض النقي ، فظهرت عليها بعد ثلاثة أسابيع علامات الضعف وهزلت أجسامها وذبلت أعينها ، ورقدت في أقفاصها لا تتحرك الا قليلا وعند ما أعطى لها الشوفان الطبيعي وبعض الحشائش والخضر عادت اليها القوة والنشاط بعد أسبوعين .

وفي النشرة التي يصدرها مستشفى رونتدا بدبلن .
بشأن الخبز، الذي كان يقدم للمرضى جاء ما يلي :

وعند استخدام الخبز الأسمر بدلا من الأبيض في
تغذية المصابين بالتدرن ، تحسنت صحتهم تحسنا ملموسا ،
ولم يسبب لهم هذا الخبز شيئا من عسر الهضم ، والحقيقة
أن استبعاد الأجزاء الخشنة من القمح لمن الأمور التي
يؤسف لها في مجتمعنا الحاضر . لأن هذه الأجزاء تكون
نحو ٢٥٪ من وزن الحبوب ، وهي تشتمل على معظم الفسفور
والكالسيوم والحديد بجانب الفيتامينات والعناصر الثمينة
الأخرى التي في أغلفة الحبوب وأجنتها . وبفقد هذه
العناصر يضطرب تشيل المادة الكربوهيدراتية التي يتركب
منها الدقيق ، فبدلا من تزويد الجسم بالعناصر الحية ،
تتحول داخل الجسم الى شحم يتراكم على الأنسجة .

ويقول بنج ، أستاذ الكيمياء الحيوية . بجامعة ييل
لقد تقدمت عمليات الطحن كثيرا في غضون الخمسين سنة
الآخيرة ، وترتب على ذلك أن الألياف والمواد السليولوزية
أصبحت تستبعد كلية من الحبوب للحصول على دقيق
ناصح البياض ، ولا شك أن ذلك يؤدي الى إضعاف العضلات
التي في جدر الأمعاء ، وإلى حدوث الإمساك واضمحلال
القوة الهاضمة في الجسم بوجه عام .

وختم الدكتور الفرد مكان ، مقاله بشأن ما أودعته
الطبيعة في الحبوب من المركبات الثمينة بالجملة الآتية :

لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير التى يتعاطاها العالم المتمدن فى كفة ميزان ، ووضعنا النخالة التى أصبحت تستبعد من الحبوب عند طحنها فى الكفة الأخرى ، لتعادلنا ، ومن قبيل وضع الأمور فى أضدادها أن ينبذ الانسان النخالة وما تحويه من السليولوز والأملاح المعدنية والفيتامينات ، ويقبل على تعاطى الأدوية ، ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدا عند صنع الخبز لما احتاج الى تناول الادوية . فعلى الذين يتحدثون الطبيعة وينبذون منتجاتها ، أو يجرون عليها عمليات طويلة معقدة من الطحن والتنقية والتكرير ، عليهم أن يتحملوا ما يصابون به من العلل والأمراض نتيجة تعديهم للطبيعة .

وعند ما نقرا قصة الرائد العظيم دونالد ماكميلان الذى يصف فيها رحلته الطويلة الى القطب الشمالى والتى استغرقت أربع سنوات « ١٩١٣ - ١٩١٧ » ، لم يصب فى خلالها أحد من أفراد البعثة بمرض ، عدا التهاب بسيط فى اللثة وجدار الفم نتيجة لأكل الخبز الأسمر الجاف والمصنوع من الحبوب بكامل أجزائها « أجنحة ولب ونخالة » ، وجاء فى وصفه للرحلة ما يأتى :

« كانت الأطعمة التى حملناها على ظهر السفينة عبارة عن مائة وخمسين قنطارا من دقيق القمح بكامل أجزائه ونحو عشرة قناطير من الخضروات والبقول الطازجة والمجففة منها البصل والبطاطس واللفت والفاصوليا

واللوبيا ونحو خمسة قناطير من الفاكهة والثمار المجففة مثل القراسيا والزبيب والتين والتمر والبندق ، وأخذنا معنا أيضا كمية من عصير الليمون وعصير البرتقال والخوخ والتفاح . وقد أيقنت بعد مضي أربع سنوات في هذه الرحلة ، وبعد التجارب التي مارستها عندما ذهبت مع بيري الى القطب الشمالى عام ١٩٠٨ ، أن اعتمادنا على هذه الأغذية طول مدة الرحلة هو السبب فى نجاتنا من الأمراض التى يصاب بها البحارة فى أسفارهم الطويلة .

أما رحلة بيري التى أشار اليها ماكميلان فكانت قبل ذلك بخمسن سنوات ، وكانت المأكولات التى أخذها معه عبارة عن اللحم والدقيق الأبيض والسكر والبسكوت واللبن المجفف ، وقد أصيب جميع أفراد بعثته بداء الحفر وأمراض أخرى متنوعة .

ويقول الدكتور بليمر : « لاحظت فى زيارتى للبلاد افريقية أن القبائل غير المتحضرة وسكان الريف يتمتعون بصحة جيدة ، وأجسامهم قوية ، وأسنانهم سليمة ، يندر ان تصيبهم أمراض المدنية الحديثة ، مثل الأمساك وعسرالهضم والنزلات المعوية والزائدة الدودية والديابيطس (مرض السكر) وترسب الحصى ، على الرغم من الظروف القاسية التى يعيشون فيها وعدم نظافة البيئة أحيانا . فهم لا يعرفون الأغذية الصناعية والدقيق الخالص والسكر النقى وطرق الطهى المعقدة ، ويعتمدون فى غذائهم على

الثمار والحبوب الكاملة • والعجيب أن الأوروبيين الذين يهاجرون الى تلك البلاد ويعيشون فى منازل نظيفة ، تصيبهم الأمراض المذكورة ، ولو أن أهل البلاد تركوا الثمار والحبوب وعاشوا على البسكوت والمكرونه والأغذية المحفوظة فى العلب أو المكررة لأصابتهم تلك الأمراض •

ان جسم الانسان كائن حى ولا يتفاعل الا مع مواد حية ، فاذا أعطيته غذاء ميتا فان ذلك يؤثر فى صحته « •
ويقول الدكتور جوزلين رئيس معهد الأبحاث الصحية بواشنطن فى شأن البول السكرى ما يأتى :

« لقد أصبح مرض الديابيطس السكرى خطرا جسيما على الصحة العامة فى غضون العشرين سنة الأخيرة ، فنسبة المصابين به تزيد زيادة مطردة عاما بعد عام ، وأصبح عدد لا يستهان به من الأفراد يصاب به وهم فى سن مبكرة ، ولا ريب أن ذلك يرجع الى زيادة اقبال الناس على السكر والمواد السكرية الصناعية •

وثمة ما يبعث على الاعتقاد بأن السكر المكرر وأنواع الحلوى والمواد السكرية الصناعية تحدث اضطرابا فى عمليات التمثيل بالجسم وتؤدى الى ظهور السكر فى البول أكثر مما يفعله السكر الذى يتناوله الانسان فى صورة فاكهة أو ثمار أو أى مصدر طبيعى • ومع أن هذه الظاهرة غير مفهوم كنهها على وجه التحديد ، الا أن بعض العلماء

يرى أنه من الجائز أن الأملاح المعدنية والعصارات العضوية والفيتامينات التي غالبا ما تصحب السكر الطبيعي تلعب دورا خاصا في عمليات التمثيل بالجسم ، فلا يحدث الضرر الذي يحدثه تناول السكر المكرر أو النقي .

ويمكن القول بأن عسل النحل هو الوحيد بين المنتجات الطبيعية الذي يوجد السكر فيه مركزا ، فجميع الفاكهة تقريبا تحتوى عليه في صورة عصارة مخففة أو محلول غير مركز ، بيد أن الانسان عمد الى هذه العصارات واستخلص منها السكر في صورة مركزة وأصبح يستهلك كميات كبيرة منه مما أضر بصحته .

وما فعله الانسان بالسكر ، فعله أيضا بكثير من المأكولات الأخرى ، وقد أبى الانسان المتحضر أن يأكل منتجات الطبيعة كما هي ، وصور له جشعه وحبه للترف والنعومة أن يحضر منها مأكولات أسهل هضما وأكثر استساغة للأكل ، ولم يدرك أنه بلعبه بالمنتجات الطبيعية فإنا ما يلعب بصحة جسمه ومعدته ، فكان عليه أن يدفع الثمن غاليا ، وهو اذ يمكر بالطبيعة فإن الطبيعة تمكر به ، وتحرمه من الفيتامينات والانزيمات والكالسيوم والحديد واليود والفسفور ، فيختل اتزان المواد في جسمه وتضطرب التفاعلات ، وتحل به العلل والأمراض .

فالانسان يعيش في جو تحوم فيه الجراثيم . وهو معرض للاصابة بالأمراض المعدية ، بيد أنه اذا كان الجسم

صحيحة وقويا وسليما فان له من الحصانة الطبيعية ما يمكنه من مقاومة هذه الجراثيم ، أما اذا حدث خلل في التفاعلات والعمليات اتى تجرى بداخل الجسم فان مناعته تضمحل وتتغلب الميكروبات عليه .

ومن المستحيل أن تمنع دخول البكتريا والميكروبات الى الجسم ، مهما كنت نظيفا في معيشتك ، ومهما بذلت من العناية في تنقية الطعام ، ولكن الطبيعة اعدت مواد خاصة تعمل على اتلاف هذه الميكروبات فور دخولها الى الجسم ، مثل العصارة الحامضية التى تفرزها المعدة ، كما أن العصارات الداخلية التى تفرزها بعض أجزاء الجسم تعمل على معادلة تأثير التوكسينات والنفايات التى تتولد من تخمر الطعام وهضمه بالجسم ، فالكبد وحده يتلف أكثر من نصف هذه التوكسينات ، ويحتوى هرمون البيتروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية على بعض مركبات اليود ، وهذا يعادل تأثير جزء من التوكسينات . وتعمل الافرازات التى تفرزها الغدد المختلفة فى الجسم على تنقيته من بقية المواد السامة التى تتولد داخله .

وبديهي أن هذه الافرازات يحضرها الجسم من الأغذية التى يعيش عليها ، فاذا كانت الأغذية ميتة وانتزعت منها الفيتامينات والانزيمات والكالسيوم والحديد واليود والكبريت والفسفور ، فان الافرازات التى يحضرها الجسم تكون غير مستكملة الشروط البيولوجية الصحيحة ،

فلا تقوى على محاربة الميكروبات ، ولا تستطيع أن تعادل تأثير التوكسينات التي تتولد في الجسم .

وقد أثبت علماء الكيمياء الحيوية بالتجربة أن ملء المعدة بالطعام لا يغني عن الجوع بمعناه العلمي الصحيح ، وأن المرء قد يأكل كثيرا بدون أن يشبع حاجته إلى جميع العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات . فالجوع بمعناه البيولوجي الصحيح هو عوز الجسم إلى تلك المواد الحيوية التي لا غنى للجسم عنها . فهناك أكثر من خمسة عشر نوعا للبروتينات والمركبات الأمينية المختلفة كل منها لازم لعملية خاصة من العمليات التي تحدث في الجسم ، وهناك بضعة عشر عنصرا من العناصر المعدنية ، وكذلك بضعة عشر نوعا من الفيتامينات كل منها أيضا لازم للجسم ونقص أحدها من الغذاء مدة طويلة ينجم عنه خلل في تجهيز بعض العصارات والافرازات والانزيمات والهرمونات، وعلم اتزان كمياتها ، مما يعرض الجسم للاضطرابات الصحية المتنوعة .

آلهة الطعام

الإفراط في الأكل

تعدد أصناف الطعام

في الأساطير القديمة ، أن آلهة الطعام بعثوا برسول إلى الناس لكي ينبههم بأوقات الأكل ومواعيد الطعام ، غير أن الرسول أخطأ في تبليغ الرسالة ، فبدلاً من أن يقولها ثلاث مرات في الأسبوع ؛ قالها ثلاث مرات في اليوم ، فتشأت المتاعب وأصاب الناس ما أصابهم من العلل والأمراض .

وهذه الأسطورة الخرافية ، تنطوي على شيء من الحكمة والصواب ، فكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان سببها الأول الإفراط في الأكل والجشع والنهم في تناول الغذاء ، فالغالبية من الناس تجلس إلى مائدة الطعام ثلاث مرات في كل يوم ، جائعين كانوا أم غير جائعين ، وأصبحت ألوان المأكولات التي تقدم لهم تعد بالآلاف أن لم يكن بالآلاف ، فما يوضع على المائدة في الظهر غير ما يتناوله

المرء فى الصباح ؛ وما يوضع عليها فى المساء غير ما يؤكل فى الظهر ، وفى اليوم التالى الوان مغايرة لماكولات اليوم السابق له وهكذا ، مما يثير فى المرء شهية صناعية ويجعله يقبل على الأكل وهو غير محتاج اليه . وبالإضافة الى تنوع الطعام ، فهناك الحساء وأنواع المحشى والمخللات والتوابل الحارة والحريفة مما يساعد على فتح الشهية ، كما أن الأطعمة الساخنة ، والماكولات المثلجة والحلوى والفطائر والعجائن والكريمات ، تغرى هى الأخرى على التهام كميات اضافية من الطعام ؛ بعد أن يكون المرء قد أحس بالشبع والامتلاء .

أما أن الناس يفرطون فى الأكل ؛ فأمر شائع معروف ، وخاصة بين الطبقات الموسرة ومن كان من ذوى الرخاء والغنى ، وهو أمر يحدث على مر العصور والأيام ، وفى جميع الأمم على السواء .

وأما أن الإفراط فى الأكل تنجم عنه الاضطرابات الصحية والأمراض . فهو ما لا يريد أن يسلم به الناس فهم ينسبون المرض الى البرد والعدوى وكل شيء ما عدا الأكل ، وهؤلاء يسيطر عليهم مزاج خاص وعادات لا يريدون أن يحدوا عنها ، ويظنون أنه كلما سلح المرء نفسه بكميات اضافية من الطعام ، ساعده ذلك على تحصين الجسم من الإصابة بالأمراض وزاد من قوته وحيويته .

أما العلماء والحكماء ؛ فلا يأخذون بمثل هذه

الأوهام ؛ ويعتمدون على الأسلوب العلمى فى الحكم على الأشياء . ورب سائل يقول : ما هذا الأسلوب العلمى ، والجواب بسيط للغاية ، وهو ألا يركن الباحث الى التخمين ، وأن يعتمد فى الوصول الى الحقائق على المشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة واجراء التجارب . وفى هذه التجارب أتى العلماء بعدد كبير من الخنازير الهندية وقسموها الى فريقين ، أعطوا فريقاً منها الغذاء بمقادير عالية ملائمة ، وأعطوا الفريق الثانى كميات اضافية من الطعام فوق غذائها العادى ، فلاحظوا أن هذا الفريق الثانى كانت تنتابه الاضطرابات الصحية حيناً بعد حين ؛ وقصرت حياتها جيلاً بعد جيل . وقد اثيرت الحيوانات المذكورة لأن غذاءها شبيهه بغذاء الانسان؛ ولأن مدى حياتها قصير ، ففى الاستطاعة تتبع تأثير الغذاء فى حالتها الصحية وفى أجيال متعاقبة منها خلال افتراض التجربة .

ومن قبيل الأوهام التى يتعلق بها بعض الناس ، أن الوجبة الواحدة يجب أن تتوافر فيها جميع عناصر التغذية ، وهو وهم باطل ، لأن جسم الانسان - كأي كائن حي - هو ذاته مستودع احتياطي لجميع العناصر الضرورية للحياة ، تستمد منه الأعضاء ما يلزمها لاتمام العمليات البيولوجية والكيميائية التى تحدث بالجسم . واعرف قريباً لى يصر على أن يكون الخرشوف والكبد والجبن على المائدة دائماً فى وجبة الغذاء ، وذلك بجانب الأصناف التى تقدم عادة فى تلك الوجبة ؛ مثل اللحم أو السمك والأرز

والخضر وغيرها من المأكولات . وكلما امتدت يده لتناول صنف منها يمتدحه ويقول « الخرشوف مفيد جدا للكبد ؛ والسّمك به فوسفور لازم للأعصاب ، والكبد به حديد ويمنع الأنيميا ، ومن عادتي أن أختم الأكل دائما بالجبن لأنه يعمل على اتزان الوجبة الغذائية كما أن به كالسيوم مفيد للجسم » ثم لا يلبث بعد كل هذا أن يأكل ثلاث برتقالات أو أربع ويردف قائلا « والبرتقال كما تعلم غنى جدا بالفيتامينات » .

حقيقة أن البرتقال غنى بالفيتامينات ، وهو مفيد جدا للجسم بيد أنه بالنسبة لذلك البائس المسكين ، وبعد تلك الوجبة الملوءة بألوان الطعام ، يعتبر البرتقال سما زعافا للجسم بدلا من أن يكون بلسما شافيا له ، إذ يكفي ما حمل به جهازه الهضمي من أكل فوق طاقته ؛ وأى طعام بينه سيكون مضرًا حتما مهما كان له من مزايا غذائية خاصة ؛ والثلاث برتقالات التي ختم بها الغذاء ، كانت وحدها كافية لأن تكون وجبة غذائية كاملة ، وكذلك أى صنف آخر من الأصناف التي كانت على المائدة ، لو أنه أكل بمفرده .

وأول ضرر للخطر في الغذاء وتعدد الأصناف في الوجبة الواحدة ، أنه يولد شهية صناعية مفتعلة ، فيأكل المرء فوق ما ينبغي أن يأكله ، ويزدرد الطعام وقد لا يكون جسمه في حاجة إليه وتستطيع أن تجرب هذا الأمر

بنفسك بأن تأكل اللحم فى وجبة الظهر ؛ وتأكل الأرز فى المساء ، فستجد أن ما تأكله من كل منهما أقل مما تأكله لو أنك جمعت بينهما فى وجبة واحدة . كما أن عدم تجانس المأكولات التى تؤكل فى الوجبة الواحدة تنجم عنه حموضة وسوء هضم وتلبك وتخمر ؛ فمن الخطأ أن يتناول المرء الحساء الساخن والأطعمة الساخنة ، وفى نفس الوجبة يأكل الكريما والمأكولات المثلجة ، أو يأكل المخلل والطعام المضاف اليه التوابل الحارة والاقاوية الحريفة ، وفى نفس الوجبة يأكل حلو المائدة أو العجائن التى بها نسبة عالية من السكر .

أضف الى ذلك أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر التى يحتويها الغذاء تقل كثيرا عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام فى الجهاز الهضمى دفعة واحدة ، فتمثيل الخلايا بالفاكهة من أحماض عضوية وفيتامينات يكون على أشده عند ما يأكلها المرء وهو جائع ، وتمثيل الجسم لما فى الكبد من حديد ؛ أو ما بالجبن من كالسيوم ، أو ما بالسّمك من فوسفور ؛ يكون على أشده عندما تكون المعدة خالية وعندما يؤكل كل منها على حدة .

وليس المقصود أن يحرم الإنسان نفسه من الاستمتاع بلذة الطعام ، والتنعيم بتذوق الأصناف الكثيرة من المأكولات المتنوعة ، ولكن المطلوب أن يراعى الاعتدال فى تناول الطعام ، والمجال متسع أمامه لكى ينعم بما يشتهي من

مختلف الطعام فى الوجبات التالية • ومن الميسور أن يوفق بين ما تشتهيه نفسه وما تتطلبه القواعد الصحية للتغذية • وسيجد بشئ من التعود وضبط النفس ، أنه سينفر من أكل مقادير كبيرة من الطعام أو أصناف متعددة منه فى الوجبة الواحدة •

ويضع المرء دائماً نصب عينه ، وخاصة ان كان من ذوى الرخاء واليسر ، القاعدة الهامة الآتية :
إذا حان موعد الغذاء ولم تحس بالجوع كما ينبغي ؛ فإن :

١ - كوباً من اللبن خير من وجبة فيها الدهن والنبشويات واللحم •

٢ - برتقالة خير من كوب اللبن •

وأفضل من هذا وذاك أن يصوم المرء كلية عن تلك الوجبة •

ويقول : ثيودور جان واى ؛ الأستاذ بجامعة كولومبيا :

« ان جسم الانسان عجيب حقاً ، فهو يقبل ان توقع به الاهانة مرة ومرتين وثلاث مرات ، ويستطيع أن يصلح بنفسه الأضرار التى تنشأ عن الإفراط فى الأكل بضعة مرات من حين الى حين ، ولكنه يرفض أن يهان فى كل مرة تجلس فيها الى مائدة الطعام ، ويعجز عن اصلاح الأضرار التى تراكمت عليه ثلاث مرات فى كل يوم » •

غذاء الغنى

وغذاء الفقير

إذا تأملت في غذاء الغنى ، وجدت أن المأكولات التي تغلب فيه هي الدهنيات والمواد البروتينية والزلالية المركزة والمواد السكرية ؛ وأن نسبة النشويات قليلة فيه ، وكذلك الحضر والأغذية ذات الألياف السليولوزية ؛ وقليل ما يأكل البقول ، وعند ما يأكل الفاكهة فغالبا ما يستخلص العصير منها وينبذ أليافها .

وإذا فحصت غذاء الفقير وجدت أن المواد النشوية تغلب عليه ، وأنه يشتمل على نسبة كبيرة من الخبز ومعه كمية من المأكولات ذات الألياف مثل الفجل والسكرات والسريس ، كما أنه يأكل البقول الرخيصة مثل العدس والبقول . أما الأغذية البروتينية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ، فهي نادرة في طعامه ، وكذلك المواد الدهنية فيما عدا بعض الزيوت النباتية التي يضيفها إلى طعامه من حين إلى حين . أما الزبد والسمن والقشدة وأنواع الدهن التي من مصدر حيواني ، فلا ينال منها الا القليل .

ولا شك أن غذاء الفقير ، بما فيه من نقص فى المادة البروتينية والمادة الدهنية الحيوانية - وكلاهما لازم جدا للجسم - ينجم عن الاستمرار عليه سوء التغذية وبعض الاضطرابات الصحية ، كما أن الفاكهة التى يتناولها الفقير كميتها قليلة ومن أصناف رديئة فى كثير من الأحيان ؛ وقد لا تحتوى على جميع الفيتامينات المتنوعة ، وهى أيضا ضرورية لصحة الجسم والعمليات البيولوجية التى تحدث بداخله .

هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن اسراف الغنى فى تناول الأغذية الدسمة والمركزة ، والمواد الزلالية والدهنية والسكرية ، وعلم احتواء طعامه على كمية كافية من المواد السليولوزية والألياف ؛ يعرضه أيضا للاصابة بسوء التغذية .

أى أن سوء التغذية ليس معناه الأعراض التى تنشأ عن قلة الغذاء فحسب ، فقد ينجم سوء التغذية عن نقص فى كمية الغذاء وعدم استكماله للعناصر التى يحتاج إليها الجسم ، كما ينجم فى كثير من الحالات عن الافراط فى الأكل وتناول بعض أصناف الطعام بمقادير أكثر مما هو لازم للجسم ، وفى كلتا الحالتين يصاب المرء ببعض الأمراض والاضطرابات المتنوعة .

ورب سائل يقول من هم أكثر الناس تعرضا

للإصابة بالأمراض التي تنجم عن أخطاء فى التغذية ، الأغنياء
أم الفقراء ؟

والحقيقة أن هذا السؤال ذو شقين ، فإن كان المقصود به الكم أو العدد ، فبديهى أن الغالبية من الناس هم الفقراء والمعوزون والطبقات العاملة والكادحة ، وعلى هذا يكون الفقراء هم الأكثر تعرضا للإصابة بالأمراض التي تنشأ من سوء الأغذية على أساس أنهم يكونون الأغلبية الساحقة فى جميع الشعوب . وأما إذا كان المقصود شدة المرض ونوعه ؛ فيمكن القول بأن الأمراض التي تنشأ عن سوء التغذية بالنسبة للفقراء ليست من النوع الخبيث أو المستعصى فى غالب الأحيان ، ويمكن شفاؤها بسرعة وبوسائل سهلة ، وغالبا ما يكون الغذاء ذاته وسيلة للعلاج والشفاء .

فالاعراض التي تنشأ عن عدم جودة الطعام ونقص بعض العناصر الغذائية فيه ؛ تظهر بسرعة ويتنبه المرء لها ، فيعمل على علاجها بالتغذية ، الصحيحة الكاملة قبل أن يستفحل أمرها ، أما الأعراض الناشئة عن الإفراط فى الأكل فقد يظل المرء غير شاعر بها ، أو تكون مما لا ندرك خطورته على حقيقته فيستهين بها الإنسان فى أول الأمر ؛ حيث أن الاضطراب يسير ببطء شديد وبطريقة خفية متصلة ، ولكن بمرور الزمن تتراكم التأثيرات الضارة التي تتولد من هذا الاضطراب ، ثم تظهر فجأة وبطأة شديدة

بعد مضي عدد من السنين ، وتتحول الى حالة مزمنة في خلايا الجسم وأنسجته ؛ فيصبح العلاج عند ذلك من أعسر الأمور ، ومن ذلك البول السكرى والروماتيزم والتهاب الكلى والبدانة وتضخم الكبد وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والبؤرات الصبغية وبعض الأورام الحبيثة ، وذلك بالإضافة الى ما يشعر به من يفرط في الأكل من الثقل والامتلاء والخمول عقب الأكل . فالمعدة بيت الداء ، والبطنة هي السبب فيما يصاب به الموسرون من المتاعب الصحية والأمراض ، ومن الأقوال الصريحة التي أدلى بها أحد الأطباء في هذا الشأن ، ما يأتي : « اذا كان هناك أصحاب فضل علينا - نحن الأطباء - فهم الطهارة الذين يؤدون لنا أجل الخدمات عند ما يحشون بطون أسيادهم بنا يتفننون فيه من ألوان الطعام » .

فالأولى بالغنى ألا يأكل من الطعام الذي يجهزه الطاهي الا ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع ، وعليه أن يقنع في الوجبات الأخرى بشيء مما يعيش عليه . ومن المفيد جدا للموسر أن يكون فطوره في الصباح مقصورا على بعض الفاكهة أو قدحا من الشاي والحليب مع قليل من البسكوت ، وفي بعض وجبات الظهر يكتفى بشوربة الخضار أو بعض البقول ، وفي وجبة المساء يأكل اللبن الزبادى أو بعض الخبز والمربى أو العسل .

ولا يظن المرء أنه سيضعف أو يصيبه الهزال اذا

استمر على هذا النظام مدة طويلة ، لأن المهم ليس كمية الطعام ، وإنما جودته وملاءمته للسن ونوع العمل الذى يؤديه الانسان واستيفائه لعناصر التغذية .

والجدول التالى مبين فيه بعض الأمراض التى قد يصاب بها كل من الفقير والغنى نتيجة لسوء التغذية ، اما بسبب عدم كفاية الطعام وعدم جودته ، أو بسبب الافراط فى الأكل والاكثار من الأغذية الدسمة المركزة .

اضطراب الهضم	} الافراط فى الأكل يؤدى الى	} سوء التغذية
الحموضة		
البدانة		
أمراض القلب والكبد والكلى		
البول السكرى		
ارتفاع ضغط الدم	} تقصير العمر	

الهزال والضعف	} نقص الطعام وعدم جودته يؤدى الى	
الأنيميا		
ضعف المناعة ضد الأمراض		
الهبوط العصبى		
ضعف الطاقة الجنسية		
وقد يؤدى الى الاصابة	} بالنزلات الشعبية والدرن	

وإذا كان دخل الفقير لا يتيح له شراء اللحوم والأغذية

البروتينية والدهنية التى من أصل حيوانى ، فإمامه بعض
المنتجات الغذائية الأخرى التى تصلح أن تكون بديلا لها ،
مثل السقط والكرشة والكوارع ولحم الجمل ولحم
الجاموس ، ومثل الفول والعدس وبعض البقول الأخرى ؛
حيث ان تنوع المواد البروتينية ضرورى للجسم ، وعنده
بالإضافة الى ذلك مواد غذائية رخيصة ومفيدة : منها
الحلاوة الطحينية ، والعسل والطحينة ، والتمر والعجوة
والبطاطا والذرة •

الصوم الحقيقة بنت البحث

سئل « ميشيل أنجلو » شيخ المعمرين مرة عن السر في صحته الجيدة وتمتعته بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز سن الستين ؛ فقال : « انى أعزو احتفاظى بالصحة والقوة والنشاط فى سنوات كهولتى الى انى أمارس الصوم من حين لآخر ، فى كل عام أصوم شهرا . وفى كل شهر أصوم أسبوعا ، وفى كل أسبوع أصوم يوما ، وفى كل يوم آكل وجبتين بدلا من ثلاث . وفى أثناء الصوم لا أتناول شيئا غير الماء ، وقد آخذ قليلا من عصير الفاكهة أو ملعقة صغيرة من عسل النحل اذا وجدت انى لم أعد قادرا على مواصلة العمل وأداء واجباتى اليومية » .

ويقول « بنج » وهو مجرى ، كان هو الآخر يتمتع بصحة جيدة بعد بلوغه سن المائة : « ان نقشفى فى المعيشة وتمسكى بأبسط المأكولات ، كان من أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا يعيشون معى من الأقارب

والأصدقاء ، فرغم ثرائى الوفير وتوافر أسباب الحياة
المنعمة لى ، فقد حيت حياة خالية من الاسراف معظم أيامى
وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والحبز الجاف ،
وكنى أصوم فترات متعددة فى كل عام ، فجنبى نفسى
ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة » .

وتدل الإحصاءات التى حصل عليها قسم الأبحاث
بجامعة وسترن ريزرف الأمريكية ، على أن عددا قليلا
يموتون بكبر السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل
الشيخوخة ، وأن الغالبية تموت قبل سن الشيخوخة .
وقد قام هذا المعهد بتشريع ما ينيف على عشرين ألف جثة ،
فلم يجد من بينها الا بضع مئات ماتوا بالشيخوخة الحقة .
أما الباقى فماتوا نتيجة لاصابتهم بأحد الأمراض التى
أصبحت تصيب الإنسان المتحضر نتيجة للافراط فى الأكل
والاسراف فى المعيشة ، مثل ارتفاع ضغط الدم والجلطة
والذبحة والسرطان وأمراض القلب وتضخم الكبد
والتهاب الكلى والمرارة . فغالبية الناس لا يموتون ميتة
طبيعية ، ولكنهم يقتلون أنفسهم بما يأكلون ؛ وقابلية المرء
للاحتفاظ بصحته وقوته الى نهاية العمر ليست مجرد
صدفة ولا هى بالقضاء والقدر ، بل أساسها علم ومعرفة ،
واتباع أساليب صحيحة فى الأكل والمعيشة ، يسير الإنسان
بموجبها منذ الصغر .

وفائدة الصوم أنه يريح الجهاز الهضمى ، ويتيح
لأغشية الجسم وجميع أنسجته وخلاياه ، فرصة للتخلص

مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الضارة والتوكسينات التي تتولد في الجسم نتيجة لعمليات الهضم والتمثيل والعمليات الأخرى التي تجرى باستمرار بداخله . كما أن الصوم يعطى الأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالا للشفاء .

فمن المعلوم أن امرئ معرض للإصابة بالتهاب داخلي أو احتقان أو ما يشبه قرحة أو ققيحا أو بؤرة صديدية داخل الجسم ، وتلوئه بما يصيبه من توكسينات في مجرى الدم ، وهذه الالتهابات قد يكون أثرها ضعيفا في مبدأ تكونها ، ملا يحس المرء بها ويظن أنه بكامل صحته ، غير أنه بمرور الزمن يتراكم الأثر الضار الذي ينجم عن وجود هذه البؤرات ، ثم تظهر الأعراض فجأة كمرض جسيم أو اختلال صحي يتعذر الشفاء منه .

وخير طريقة لتجنب الإصابة بالالتهاب الداخلي : البؤرات الصديدية هي الصوم من حين لآخر ، لأنه في خلال فترة الصوم تتهدم بعض الأنسجة والخلايا التي بداخل الجسم ، فإن كان ثمة احتقان أو ققيح أو التهاب داخلي أو مبادئ قرحة أو بؤرة صديدية بدأت تصيب الأنسجة ، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها . كما أن الصوم يذيب ما قد بدأ يتكون من رمل أو حصوات ورواسب مكسية أو زوائد أو شيء من أنواع البروز أو النمو الحبيث ، بشرط أن يصوم المرء في فترات

مقاربة ، وآلا يكون الالتهاب قد مضى على بدء حدوثه
فترة طويلة .

ويشيد مشاهير الأطباء بفائدة الصوم أعظم اشادة ،
ويشيرون به بوجه خاص فى حالة البدانة وتضخم الكلى
وارتفاع الضغط والأمراض التى تنجم عن الإفراط فى
الأكل ، وبوجه عام للمحافظة على صحة الجسم
وحيويته .

وإذا لم يقدر المرء على الصوم ، فلا أقل من ألا يقرب
الأكل الا وهو جائع ؛ والمراد بالجوع هنا ليس مجرد
الانفعال العكسى الذى يحس به الانسان عندما يحين الموعد
المحدد لاحدى وجبات الطعام ، أو عند مشاهدة الأكل على
المائدة أو فى نوافذ محال بيع الأطعمة فى الطريق ، فأن
هذه العوامل الصناعية من شأنها أن تحدث تنبيهها مؤقتا
يثير رغبة فى الأكل ، وهو ما نسميه بالجوع المؤقت أو
الصورى ، أما الجوع الحقيقى فهو ما يستمر فترة من
الوقت ويحس به الانسان بدون تنبيه خارجى أو انعكاس
لاحدى المؤثرات الأنفة الذكر .

ويفسر العلماء حدوث الاحساس بالجوع بأنه عندما
يستنفد الجسم معظم المادة الغذائية المذابة فى مجرى
الدم ، ويهبط معدل الجلوكوز به الى نسبة معينة ؛ يبدأ
الكبد فى اخراج بعض المخزون به من مادة إجليكوجن

(وهو النشا الحيوانى) ، وهذه المادة تتحول بسرعة الى جلوكوز ينتقل فى مجرى الدم الى جميع الخلايا والأنسجة ، وفى الوقت نفسه تتهدم بعض الخلايا والأعشوية لامداد الجسم بالمادة البروتينية والأحماض الأمينية ، وقد يتحول جزء من ذهن الجسم أيضا الى مادة كربوايدراتية ، وهذه العمليات جميعها أو احداها يصحبها ذلك الاحساس الخاص الذى يطلق عليه الجوع .

فالجوع تنبيه من الجسم بأنه قد بدأ يستنفد ماله من الغذاء الاحتياطى المخز ، وواضح مما تقدم لك أنه بالإضافة الى ما يدخره الجسم من الجليكوجن فى الكبد ، فإن ثمة رصيذا كبيرا من المادة الغذائية بالجسم ، ألا وهو جميع الأنسجة والخلايا التى يتركب منها ، فهذه الأنسجة والخلايا بمثابة غذاء يستطيع أن يمثلها الجسم عند الضرورة فيولد منها ما شاء من الطاقة والحرارة اللازمين للمجهود البدنى والذهنى . وهذا هو السبب فى أننا نستطيع أن نصوم أسابيع بل أشهراً بدون أن يصيب الجسم ضرر بالغ ، الأمر الذى فعله كثير ممن يضربون عن الطعام أو يمارسون الصوم مدة طويلة . أما الماء فلا غنى للجسم عنه ولا يستطيع أن يعيش المرء بدونه أكثر من بضع عشرة ساعة ، حيث انه لازم لاذابة جميع التوكسينات والمواد الحامضية والنفايات الضارة التى تتولد باستمرار فى الجسم ، فإن لم تطرد أولا بأول خارج الجسم « عن

طريق البول والعرق والبراز » فانها تؤدى الى حدوث تسمم
قد ينجم عنه الموت .

على أن كل ما تقدم لا يمنع أن يأكل الانسان ما يشتهي
من حين لآخر ، وأن يلبي الدعوة لما يقام من الولائم ؛
ويشبع نفسه بما تصبو اليه من ألوان الطعام ، ويحظى
بمتعة الأكل فى الأعياد والحفلات والمناسبات ، فهذا ينعش
النفس ويشعرها ببهجة الحياة ، على أن يراعى المشرع
الاعتدال فى الأكل فى الأيام العادية ، وأن يمارس الصوم
من حين الى حين .

وجميع الأديان السماوية تحض على الصوم ، كوسيلة
للعبادة وتهذيب الروح والنفس والبدن . ومن مآثر
الدين الاسلامى أنه يؤكد أهمية الصوم بجعله أحد الفروض
الخمسة ، ويؤكد فوائده بقوله تعالى « وأن تصوموا خير
لكم ان كنتم تعلمون » وقال عليه الصلاة والسلام : « ماملا
ابن آدم وماء شرا من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن
صلبه » ، وقال أيضا : « المعدة بيت الداء والحمية رأس
الدواء » وفى الخبر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان
يجوع من غير عوز ، وكان يقول « جاهدوا أنفسكم
بالجوع فان الأجر فى ذلك كأجر المجاهد فى سبيل الله »
وقال أيضا « أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم
جوعا ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل آكل شروب » .

الصلوات

وقال عمر بن الخطاب « اياكم والبطنة ؛ فانها ثقل
في الحياة وتتن في الممات » . وجاء في كتاب احياء علوم
الدين للغزالي بفصل آداب الطعام ما يلي : « من آداب
الطعام ألا يمد الانسان يده للطعام الا وهو جائع ، فيكون
الجوع أحد ما لا بد من تقديمه على الأكل ، ثم ينبغي أن
يرفع اليد قبل الشبع ، ومن فعل ذلك استغنى عن
الطبيب » .

ويحكى أن المقوقس ملك مصر أهدي للنبي عليه
الصلاة والسلام جارية وطيبيا وبغلة ، أما الجارية وهي
مارية القبطية فتزوجها النبي ، وأما البغلة فاتخذها مطية
له ، وأما الطبيب فمكث مدة طويلة لم يقبل عليه أحد
يشكو مرضا ، فقال للنبي صلى الله عليه وسلم : « مكثت
فيكم مدة ولم يأتني مريض » ؛ فأجاب النبي بقوله المأثور :
« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع » .

ان الاضرار الصحية التي تنجم عن نقص في الغذاء
ميسورة الشفاء ، ودواؤها سريع المفعول ؛ وهو الغذاء ذاته
أما الأضرار التي سببها الافراط في الأكل ، فشفاؤها
يستغرق زمنا طويلا وتحتاج الى علاج جذري وأدوية غريبة
عن الجسم . وقد تؤدي الى متاعب مزمنة لا تزول .

تجاش الطعام

يرى الدكتور هواردهاى ان الخلط فى اكل الطعام هو السبب المباشر لكثير من الاضطرابات الصحية التى تصيب الجسم ، وأن الانسان اذا راعى فى تناول وجبات الغذاء اصول الكيمياء والشروط الصحيحة لحدوث تفاعلات الهضم على وجه سليم ، أمكنه أن يجنب نفسه ويلات السقم والمرض .

وكل من درس الكيمياء وهو يعرف شيئاً عن التفاعلات التى تحدث فى عمليات الهضم يقتنع بما يذهب اليه الدكتور هواردهاى فما دامت المسواد الكربوايدراتية لا تهضم الا فى وسط قلوى ، والأغذية البروتينية تحتاج الى وسط حامض لهضمها ، فان أكل هذين النوعين من الأغذية فى وجبة واحدة يؤدى الى أن يفسد أحدهما هضم الآخر .

والمواد الكربوايدراتية • مثل الحبز والأرز والبطاطس والمواد السكرية ، تهضم أولاً فى الفم ، حيث يؤثر عليها

أنزيم (١) يعرف بالبتيالين يوجد فى اللعاب ويحيلها الى دكستروز ، وهذا الانزيم يحتاج الى وسط قلوئى لكي يكون فعلة أقوى ما يكون فى الهضم ، فيفضل ابعاد المواد الحامضية عن الوجبة التى تؤكل فيها الاطعمة النشوية والسكرية .

اما الاغذية البروتينية ، فهضمها لا يتم على وجه صحيح الا فى وسط حامض ، لأنها تتحول الى مركبات بسيطة بتأثير أنزيم الببسين الذى تحتوى عليه العصارة المعدية ، وهذا الانزيم يحتاج الى وسط حامض لكي يؤثر فى المادة البروتينية . والاغذية البروتينية مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض تنبه المعدة فتفرز حامض الايدروكلوريك الذى يساعد الانزيم المذكور على هضم البروتينات . هذا بالنسبة للبروتينات التى من مصدر حيوانى ؛ أما البروتينات النباتية مثل الجذس والفول والبقول ، فان تنبيهها للمعدة ضعيف ولا تؤدى الى افراز كمية كبيرة من الحامض . فاذا أردت أن تأكل اللحوم أو أية مادة بروتينية حيوانية ، فلا تأكل معها الأرز أو المكرونة أو أية مادة نشوية أو سكرية مركزة ، والماكولات التى يجوز أكلها مع اللحوم هى الخضروات بجميع أنواعها طازجة أو مطهية ، لأن كمية الكربوايدرات بها ضئيلة ، فلا يتعارض

(١) لفهم موضوع الخمائر والانزيمات راجع كتاب « الكيمياء ومسائل الحياة اليومية » للمؤلف .

هضمها مع هضم البروتين . فانزيم البتيالين الذى فى اللعاب هو الانزيم الخاص بهضم المواد النشوية والسكرية؛ وأنزيم الببسين الذى فى العصارة المعدية هو الذى يهضم المواد البروتينية غير أن البتيالين لا يؤدى وظيفته على وجه صحيح الا فى وسط قلوى ، وأنزيم الببسين لا يعمل الا فى وسط حامض ، فعندما تجتمع المادة النشوية المركزة مع مادة بروتينية مركزة فى وجبة واحدة لا تحصل كل منهما على الوسط الكيميائى الصالح للهضم على أتم وجه .

وبعد خروج الكتلة الغذائية من المعدة وانتقالها الى الأمعاء . يستمر هضمها بالعصارات التى تفرزها جـدر الأمعاء ، غير أن هذه العصارات ليس فى مقدورها بدء عملية هضم المواد الكربوايدراتية أو البروتينية ، وكل ما تعمله هو اتمام عمليات الهضم التى بدأت فعلا بتأثير اللعاب الذى يألفم أو بتأثير العصارة المعدية التى بالمعدة .

أما المواد الدهنية مثل الزبد والسمن والزيوت النباتية فهضمها لا يحدث الا فى الأمعاء ولا يتعارض مع هضم أى من المواد الكربوايدراتية أو انبروتينية ، لذلك يمكن الجمع بينها وبين جميع أصناف الطعام .

وعندما يتعارض هضم المادة الكربوايدراتية مع المادة البروتينية ، يعجز الجسم عن تمثيل وأكسدة كل منهما كما يجب ، ولا يستطيع أن يتخلص من النفايات التى تتولد عن اختلال عمليات الهضم والأكسدة والتمثيل ، فتتراكم

هذه النفايات فى الخلايا والأغشية والسوائل ، وينجم عنها المتاعب الصحية المتنوعة .

وحجة الدكتور هاى فى كل ما تقدم ، أن الانسان هو الحيوان الوحيد الذى يخلط خلطاً شديداً فيما يأكله؛ وهو فى الوقت ذاته أشد الحيوانات تعرضاً للإصابة بالأمراض والاضطرابات الصحية المتنوعة . فالحيوانات نوعان : آكلة عشب وآكلة لحوم ، وإذا وجدت حيواناً يجمع بين الغذاءين ، فهو حيوان أليف عاش دهرًا أو عدة أجيال مع الانسان فأفسد سليقته وغريزته الطبيعية وعوده النائم والجشع والخلط فى الغذاء ، أما الحيوانات البرية التى تعيش على الطبيعة والفطرة فلا تأكل إلا نوعاً واحداً من الغذاء ، وتجدها أقوى صحة وجسماً من الحيوانات الأليفة وأستأنها قوية ونادراً ما تصاب بالأمراض .

وإذا فهم الانسان أجزاء القناة الهضمية فهما كاملاً ، وعرف وظيفة كل جزء فى هضم الأنواع المختلفة من الأغذية أمكنه مراعاة التجانس فيما يتناوله من الطعام ، وبذلك يتجنب حدوث أى اضطراب فى الهضم ويحافظ على صحته .

والأجزاء الهامة التى يتركب منها الجهاز الهضمى ثلاثة وهى : الفم ، والمعدة ، والأمعاء ، ففى الفم يبتدىء هضم المواد النشوية ويستمر فى المعدة ويتم فى الأمعاء . وفى المعدة يبتدىء هضم المواد البروتينية ويتم فى الأمعاء ، أما المواد الدهنية فهضمها لا يحدث إلا فى الأمعاء .

ومن مزايا اتباع نظام هاى فى الغذاء ، أن المرء يشعر بالراحة التامة وعدم الامتلاء بعد الأكل ، ويحس دائما بالجوع قبيل موعد الوجبة التالية . وهذا الاحساس بالجوع شرط لازم لهضم الطعام وتمثيله على أحسن وجه .

وحتى اذا كانت النظرية التى بنى عليها هاى نظامه فى التغذية غير صحيحة ، فإن النظام نفسه مفيد جدا ، لأنه اذا كانت الوجبة تشتمل على نوع واحد من الطعام ، فإن الانسان لن يأكل أكثر مما يسد الجوع الحقيقى ، لأن الخلط فى المأكولات وتعدد ألوان الطعام يولد شهية صناعية ، مما يجعل المرء يأكل أكثر من حاجته .

القواعد الصحيحة للتغذية

ويمكن تلخيص ما تقدم بشأن قواعد التغذية الصحيحة فيما يلي : ١ - اعتمد في غذائك على المأكولات الطبيعية الطازجة ، ولا تأكل الأطعمة التي حفظت مدة طويلة أو التي طهيت بطرق معقدة أو التي سلبت منها عناصر الحياة ، وهي الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢ - تجنب ما أمكنك الأرز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكنك والبسكوت والحلوى والفطائر وجميع ما صنع من الدقيق الأبيض والسكر النقي .

٣ - أولى مراحل هضم الأطعمة النشوية وأهمها تحدث في الفم ، فامضغ كل مادة نشوية تأكلها مضغاً جيداً وأبقها في الفم أكبر مدة ممكنة .

٤ - أقلل من الفلفل والتوابل والأفاوية الحارة والمستردة والحل ، واعتمد في فتح شهيتك على الانتظار أو الاستغناء عن إحدى وجبات الطعام .

٥ - أكثر من أكل الخضروات الطازجة والفاكهة .

٦ - كل الفاكهة بقشورها كلما أمكن ذلك ، وكذلك الخضراوات بعد غسلها جيدا .

٧ - التمر والزبيب والتين والبندق والجوز واللوز أغذية حية مفيدة للجسم ، فلا تأكلها فوق الوجبة الغذائية ، بل بدلا منها .

٨ - أكثر من أكل السلطة المصنوعة من الخس والخيار والطماطم والجزر والجرجير مع الزيت والليمون وتجنب اضافة الخل اليها .

٩ - لا تسرف في أكل الأغذية البروتينية المركزة مثل الأسماك واللحوم والبيض والطيور .

١٠ - الشئ السريع أفضل طريقة لطهي اللحوم والأسماك والطيور ، وعملية التفوير أو الطهي بالبخار أفضل طريقة لانضاج الخضراوات ، وتجنب أكل الأغذية التي تقلى فى السمن أو الزيت .

١١ - اذا حان موعد الأكل ولم تشعر بالجوع فخذ قدحا أو اثنين من عصير البرتقال وانتظر حتى موعد الوجبة التالية .

١٢ - تذكر جيدا القول المأثور : درهم من الوقاية خير من رطل من العلاج ، واعلم بأن الغذاء الجيد خير واق من الإصابة بالأمراض السائرة . وتذكر أيضا ما قاله شيرمان

بجامعة كولومبيا عندما وجه اليه السؤال الآتي : « هل تستطيع أن تقدر الأعمار ؟ » فأجاب : « نعم ، انبشني بما تأكله في كل يوم فأقدر لك العمر الذي ستحييه » .

وقد أجرى ماك كاريون بأمريكا تجارب على نحو ٢٠٠٠ حمامة و ٢٠٠٠ فأر ؛ بأن قسم كل نوع الى مجموعتين، وأعطى احدى المجموعتين غذاء جيداً ومستوفياً لجميع شروط التغذية ، وأعطى المجموعة الأخرى غذاء كميته كافية ولكنه يفتقر الى بعض عناصر التغذية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة ، فوجد أن إصابة أفراد كل مجموعة بالأمراض السائرة كانت حسب الاحصاء الآتي :

المجموعة (أ)		المجموعة (ب)	
غذاء جيد			
٢٠٠٠	غير مستوف لشروط التغذية		
٢٠٠٠	العدد الكامل في الحاليتين		
٦	١٣٥ عدد الاصابات بأمراض الرئة		
١	٣٣ اصابات معدية		
١٠٠	٩٠٠ اصابات بالتيفود (متعددة)		
١	٥٨ اصابات أخرى متنوعة		
١٠٨	١١٢٦ مجموع الاصابات		

١٣ - اذا شعرت بالمرض أو الانحراف فلا تهرع إلى أخذ الأدوية والحقن والعقاقير ، بل حاول تجنبها ما أمكنك وأفضل وسيلة للشفاء الامتناع عن الأكل أو الاقتصار على عصير الفاكهة لبضعة أيام حتى تشفى مما ألم بك .
واعلم بأن تعاطى الأدوية بدون مسوغ هام يفتك تدريجيا بالأجسام ويضعف قوى المناعة الطبيعية عند الإنسان ؛ وتذكر دائما الجملة التي ختم بها الدكتور و . هولر محاضراته فى اجتماع كلية هارفارد الطبية عن العقاقير وانتشارها الهائل :

« لو قذفنا بجميع ما لدينا من العقاقير الطبية الى قاع البحر ، لتحسنت صحة الإنسان . . ولساءت صحة الأسماك » .

قول أطباء العرب في الغذاء ومأبى من داء ودواء

وفيما يلي آراء بعض علماء العرب في الأغذية ،
مستقاة من قانون ابن سينا ورسالة داود
الأنطاكي ، والجامع لمفردات الأغذية لضياء الدين بن
البيطار ، وعيون الأنبياء في طبقات الأطباء لأبى أصيبعة .

الخبز : « هو قوام الأبدان وعين ما أحكمته الصناعة
من الحبوب . وأجوده ما صنع من الحنطة فالشعير فالأرز
وما عدا ذلك رديء لا يعمل الا في المجاعات الشديدة
كالقول والجاوروس . وخبز الحنطة مسمن ومولد للحم
الجيد وما كان بنخالته جيد لضعاف المعدة والشيوخ
وأصحاب الراحة ولمن يرقص ومن طال مرضه وعكسه
المحكم النخل الشديد البياض ومنه الكعك المعمول بمصر
في العيد يولد الدود ويضعف المعدة ويجلب التضخم ،
وأن كان فطيرا فجل الأطباء يلحقهم بالسموم لأنه يولد
الاخلاق الفاسدة ولا يقدر عليه الا أصحاب الكد
والرياضة ، »

اللبن : « هو الكائن من خالص الغذاء يختلف باختلاف الأصول والمراعى أوفقه لبن النساء وألذه لبن البقر وهو ثالث رتبة توافق المزاج لأن الأول اللحم والثاني البيض والثالث هو وقيل انه قبل البيض . وهو مناسب لسائر الأمزجة والفصول يلين الطبع ويخرج الاخلاط ويدبر الفضلات ويمنع اللهب والعطش ومع التمر والجوز يخص بالبدن ويسمن الكلى » .

الجبن : « هو ما انعقد من اللبن اما بالأنفحة أو غيرها من المجمدات واذا أكل من غير ملح سمن الأبدان تسمينا لا يعدله شيء فى ذلك وأذهب الاخلاط الصفراوية والحكة وحرقة البول وضعف الكلى وهو بطيء الهضم ويصلحه العسل وان ملح وجفف يقطع البلغم ويجفف الرطوبات الفاسدة خصوصا اذا أكل بالزيت والبصل » .

الزبد : « هو المأخوذ من اللبن بالخض الكثير وأجوده المأخوذ من لبن الضأن ويليه البقر يسمن تسمينا عظيما وحده وأكلا بالسكر ويصلح السعال اليابس ويدبر الفضلات ويخرج النفط ويزيل ذات الجنب وحصر البول وبرد الكلى وهو يرضى المعدة ويضعف الشهوة الغذائية وتصلحه القوابض » .

السمن : « أجوده سمن البقر فالضأن وهو يخضب الأبدان ويزيل اليبس وجفاف الحلق والسعال والربو

واليرقان وعسر البول والحصى وينقى فضول الدماغ
والصدر وان لزم دهن الوجه به حسنه وكسائه رونقا
وبهجة وان طبخ فيه الثوم كان طلاء مجربا في تسكين
المفاصل وهو يرضى الاعضاء ويضعف الهضم .

الزيت : هو الدهن المعتصر من الزيتون يسمن البدن
ويحسن الألوان ويصفى الأخلاط وينعم البشرة واذا شرب
بالماء الحار سكن المغص والقولنج وأدر البول وفتت الحصى
وأصلح الكلى والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصلح
الشعر ويمنع سقوطه وينفع من الجرب وقد يملح الزيتون
ويعطن زمنا ثم يعصر وهذا رديء جدا يولد الأخلاط الفاسدة
ويملا البدن بخارا وربما ولد الحكمة ويصلحه شراب
البنفسج .

البيض : مادته كمادة اللبن من خالص الغذاء ومن
ثم يطيب ويزكو اذا علف الطير غذاء زكيا وبالعكس حتى
قال فضلاء الأطباء ان غالب العدوى في نحو الجذام من
بيض الدجاج التي تأكل براز من به علة فيتولد المرض من
بيضه . وأجود البيض المأخوذ ليومه وأن يكون من الدجاج
فالبح فالعصفور وما عدا ذلك فردى مطلقا . والبيض قائم
مقام اللحم في الغذاء بل هو أقرب الأشياء الى البدن بعد
اللحم . وهو ثقیل عسر الهضم يولد خلطا فجأ وبلغما
كثيرا وصفاره جيد الغذاء صالح الكيموس ومجموع البيض
يسكن الغثيان واللهيب والعطش وحرقة البول وخشونة

الرثة وبالجرجير يعيد للكهل قوة الشباب ويسمن تسمينا عظيما اذا استعمل على الفطور .

اللحم : « أجود المتناولات على الاطلاق لمناسبتها المزاج لأن المتناول اما نبات أو حيوان والأول فى احتياج الى تحليل واستحالة وهضم وادخال وذلك متعب واما الحيوان فالمتناول منه اما البان أو بيض أو لحوم ولا شك فى احتياج اللبن الى هضم وادخال وكذلك البيض واما اللحم .فليس فيه الا الادخال فنخلص من ذلك أنه أجود غذاء وأجلبه للقوى لتهيئته لذلك . والحيوان اما طيور وأنسبها الدجاج أو مواش وأفضلها الضأن ثم ما لم يجاوز السنة من العجول وقيل صفار العجول خير من ما جاوز الرابعة من الضأن . وما أصيب بمرض قبل ذبحه ردىء مورث للأمراض العسرة كالنقرس واثقالج وذلك لفساد السدم فى بدنه .

واللحم الأحمر يقوى ويحد البصر ، ويتعين اجتناب اللحم للمحموم . وإبقانون فى طبخها مختلف على أنحاء لا تحصى ولكن الضبط فى الشئ بشرط حسن الحطب والنار والاستواء ومن أراد بها السمن وخصب البدن فليقلل ملحها ما أمكن ويجتنب الحوامض معها ويأكل فوقها الجلواء ومن أراد الهزال فليعكس ذلك . وأكل اللحم مرتين فى اليوم يورث الترهسل وملازمته تولد القساوة والفظاظة

وتركه طويلا يسقط القوى والخبز معه يبطىء بهضمه
وكذا اللبن والجمع بينه وبين البيض تعرض للهلكة .

الضأن : « أجوده السمين الغزير الصوف الذى لم
يجاوز السنتين وما جاوز الأربع سنين منه فردىء والمولود
منه ترياق للأمراض كثيرة أعظمها حصر البول وضعف الكلى
وهو بالنسبة الى سائر اللحوم جيد الغذاء صالح الكيموس
يعطى قوة ومتانة ويمنع الخفقان والهزال ، ومن لازم أكله
مشويا قويت نفسه وصلبت أعصابه وأكله مع العجين
يسمن ويشد البدن ولكنه يتخم . وكبدته يقوى الكبد وقلبه
القلب ودماغه يبلى ويورث النسيان لأن هذا الحيوان قليل
الحس والادراك بليد وضرره فى دماغه وكرشه ويصلح
ذلك الخل ، »

الضجاج : « أجود أنواعه ما قارب النهوض وكان طيب
العلف وأكبره فوق الحمام وتحت الأوز ولا فرق بين المتولد
من تحت جناحه ولا بين المتولد بالصناعة بمصر . من
أفضل الطيور غذاء وأوفقها للأبدان مطلقا خصوصا لأهل
الدعة وللناقهين وهى تخصب وتزيد فى جوهر الدماغ
والعقل عن تجربة وتصلح للمهازيل والأعصاب والصدر
وتسكن المالبخوليا والجنون وغالب الأمراض السوداوية
وأكلها مشوية يذهب الصفار العارض ومرقها يستأصل
السوداء والبلغم ونافع للحمى . ومع اللوز والكعك

والمسطكى تعيد القوى الذاهبة وتصلح الفكر وادمان أكله
يورث النقرس ووجع المفاصل وقوانصها تولد الحصى .

البط : « طير فى حجم الدجاج منه أبيض هو أكثر
وأزرق هو أجوده وكثيرا ما يبيض بقرب المياه . وهو
يخصب البدن ويسمن جدا ويولد دما كثيرا وشحمه أجود
الشحوم وهو يصدع ويبطئ بالهضم ويسرع الى التعفين
ويولد الرياح ويصلحه الخل وكبدته يقطع الخفقان . »

الأوز : « يولد الدم الجيد اذا انهضم ويسمن كثيرا
ويصلح لأصحاب النكد والرياضة ولكنه يصدع ويولد
الرياح ويملا البدن فضولا . »

الحمام : « طير ألوف اذا عمل له مسكن مخصوص ألفه
وهو أذكى الطيور وأعرفها بالطرق الخفية البعيدة وأحنها
وأميلها الى انائه . وأكله قاطع للأخلاق الباردة ونافع
للفالج والرعشة . واذا نضج فى الشيرج (الزيت) بلاماء
ولا ملح وأكل فتت الحصى . »

الكباب : « أجوده ما قطع صفارا وبولغ فى استوائه
على نار الفحم الجيد وهو أجود أنواع اللحم على الإطلاق
يخصب ويفتح الشهية ويولد دما متينا جيدا ويسمن ويقوى
واذا انهضم كان غذاء جيدا ويقطع الاسهال المفرط وهو
يبطئ بالهضم ويصلحه علم شرب الماء عليه . »

السّمك : « الطّف أنواعه الشبوط المعروف فى مصر بالبورى ثم الأملس المعروف بالقرموط وهو ينفع من الاستسقاء والقرحة والسعال اليابس وضعف الكلى . وبيضه المعروف فى مصر بالطارخ يزِيل خشونة الصدر والسعال والمغص وإن ملح قطع البلغم وأزال اليرقان . والمقدد الشهير ردى يولد السدد والقولنج والحصى ويهزل . والرضاض المعروف فى مصر بالبسارية يولد الدم الجيد ولكن ينبغى أن يستعمل خالياً من الدقيق فإن ذلك يكسبه سوء الهضم . وأول ما أكل من السمك طريا مشويا بالخل والتوم ويؤخذ بعده التمر أو العسل ومن ذهل عن ذلك فقد فرط وأخطأ . ولا يجوز الجمع بينه وبين لحم ولا بيض ولا لبن » .

الأرز : « نبت معروف أشبه شىء بالشعير لا غنى له عن الماء وأجوده الأبيض فالأصفر . والنابت بالروم أجود من المصرى ، والهندي أرفع الجميع وأردؤه وكلما عتق فسد وهو يعقل البطن ويذهب الزحير والمغص بالدهن والعطش والغثيان باللبن الحامض والهزال بالسكر والحليب . والهند ترى أنه يطيل العمر والاكتار منه يصلح الأبدان ولكنه يولد القولنج ومع الخل يوقع فى الأمراض الرديئة . » .

الذرة : « الجاورس هو الذرة نبت يزرع فيكون كقصب السكر فى الهيئة وإذا بلغ أخرج حبه فى سنبله

كبيرة وهى تنفع قروح المعدة وخبزها يغذى وتطبخ باللبن الحليب فتصلح الرطوبات الفاسدة واذا وضعت حارة على البطن حلت النفخ والرياح الغليظة وادمان أكلها يورث الهزال (١) والحكة ويصلحه الادهان والسكر .

العلس : « يزرع بكل أرض وأجوده الحديث الذى يتهرى بسرعة وهو ضعيف القوة يسرع اليه السوس وهو يسكن الحرارة ويقوى المعدة والهضم ويحرق الأخلاط وادمانه يورث السرطان والجذام وان خالطه حلو فى البطن ولد سدا توجب القولنج وطبيخه مع القديد يوقع فى أمراض رديئة » .

النشأ : « هو ما يستخرج من الحنطة اذا نقعت حتى تلين وهرست وصفيت من منخل وجففت ولو فى الشمس . وأجوده النقى البياض الحديث واذا مزج بدهن اللوز والسكر وشرب حارا ازال جميع ما فى الصدر من سعال

(١) من الملاحظ أن الأشخاص الذين يعتمدون فى غذائهم على الذرة مثل الفلاحين وبعض الطبقات الفقيرة ، كثيرا ما يصابون بمرض البلاجا « خشونة الجلد » وهو مرض بطيء النشوء يتميز بتحول واضطرابات عصبية وأعراض جلدية تظهر أولا فى الربيع وتعود كل حول فى الموسم وكثيرا ما يصاب به الفلاحون فى رومانيا والولايات المتحدة ومصر وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن ذلك يرجع الى أن الذرة تفتقر الى فيتامين ب ونقص هذا الفيتامين فى الغذاء يتسبب عنه هذا المرض .

وخشونة وغيرهما وهو يولد السدد ويبطئ بالهضم
والاكثار منه رديء خصوصا مع الحلو ويصلحه الكرفس
او القرنفل ، •

النخالة : • وهى القشر اللابس للحبوب ينفع
مطبوخها السعال المزمن والربو والرياح الغليظة وتغذى
الناقيين وان ضمدت من الخارج منعت الورم وبالزيت
والخل ضربان بالمفاصل ، •

الحمص : • هو أجود الحبوب حتى أن أبقرراط يرى
أنه أجود من اللوبيا وأجوده الأبيض الأملس الحديث
وأردؤه الأحمر الصلب • اذا واظب على اكل مقلوه مع
قليل اللوز مهزول سمن سمنا مفرطا • وان نقع فى الخل
وأكل على الجوع ولم يتبع بغيره يومه استأصل شأفة الديدان
وحبات البطن مجرب • وان طبخ بالملح حل عسر البسول
وفتح السدد بملوحته وهذان يفارقانه اذا لم يطبخ فيصير
مولدا للرياح الغليظة ، •

اللوبيا : • نبت عريض الأوراق ثمره حب كالسكى
مطرف بالسواد تبقى قوة هذا الحب نحو عشر سنين وهو
أجود من الفول ودون الحمص ينفع من أوجاع الظهر والكلى
ويخصب الأبدان • وأجود ما أكل بالجوز والزيت ولكنه
يولد ريحا ويصلحه الدارصينى ، •

البندق : « أجوده المجلوب من جزيرة الموصل الحديث الطيب الرائحة والعتيق رديء وهو ينفع من الخفقان والسموم وهزال الكلى وحرقان البول وبالسكر أو العسل يذهب السعال ويقوى أمعاء الصائم بخاصية فيه ولكنه يولد الرياح الغليظة بعد الطعام ويبطئ بالهضم ودهنه ينفع من الصرع والفالج » .

اللوز : اما حلو أو مر وينجب في البلاد الباردة والجبال والحلو ينقى الصدر ويفتح السدد والربو ومع مثله من السكر ونصفه من الزبيب اليابس يقطع السعال المزمن عن تجربة وملازمته تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتحفظ جوهر الدماغ والمربى أعظم في التغذية والتسمين واصلاح الكلى . وأما المر فلا شيء يعادله في ازالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة والطحال والكبد وينفع من المغص والقولنج واليرقان خصوصا بالعسل والزنج منه بوقع في الامراض الرديئة ويضر الكبد وقيل المثانة » .

الجوز : « شجر لا ينجب الا في برد كالجبال ومجارى المياه ويشمر بعد ثلاث سنين من غرسه وتبقى شجرته نحو مائة عام وقشر عوده يسمى بمصر سواك المغاربة وورقه عريض طيب الرائحة والنوم في ظله لشدة رائحته يحدث السبات والفالج وموت الفجأة لمن لم يعتده ولب الثمرة جيد لأوجاع الصدر والقصبه والسعال المزمن ويحل الرياح

ويخرج الدود والعتيق منه سم لا يستعمل الا في الدهان .
 وقشر الجوز الأخضر اذا اعتصر وغلى حتى يغلظ كان ترياقا
 للبثور واللثة الدامية والأورام طلاء بالعسل . وقشره
 الصلب اذا أحرق وذلك به بيض الأسنان وشد اللحم
 المسترخى وان سحق مع زاج محرق وشرب منه كل يوم
 فتت الحصى وحل عسر البول . واذا طبخ بالزيت حتى
 يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المقعدة . ومن
 خواص الجوز أنه اذا رمى به صحيحا مع الطعام المتغير أو
 السمن وغلى عليه انتقل ما فى الطعام من التغير الى الجوزة
 وطاب واذا رمى لبه فى طعام زكاه وطيبه وهو يضر
 المحرورين ويصلحه الخشخاش » .

الناجيل : هو الجوز الهندى وهو شجر كالنخل
 من غير فرق الا أن وجه الجريد فيه الى أسفل وأيام غرسه
 نزول الشمس فى برج الجوزاء ويثمر بعد سبع سنين
 وتبقى شجرته مائة عام وأجود ثمره الصغير المستدير
 الأبيض الدهن وهو داخل قشر صلب عليه طبقات ليفية
 ولبنة يبقى يوما على الخلاوة والدسومة ثم يكون خلا بالغا
 ينفع من البلغم والسوداء والوسواس وضعف الكبد والكلى
 والمثانة وقروح الباطن ويسمن سحنا للغاية ويزيل أوجاع
 الظهر والورك والفالج والزنج منه يزيل الديدان والبواسير
 ويدر الدم وينبغى لضعاف المعدة الاقتصار على دهنه فان
 جرمه بطيء الهضم ويمنع تقطير البول وشرابه قوى النفع
 فى الجنون والماليخوليا ورماد قشره يجلو الأسنان جدا

ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب وهو يضر
المحرورين ويصلحه الفواكه كالأجاص والتوت والريباس
والليمون ، .

السمسم : « أجوده الحديث البالغ الضارب الى
الصفرة ومتى جاوز السنتين فسد وهو يخصب البدن ويفتح
السدد ويصلح الصوت ويزيل الخشونة ومتى سحق بمثله
من السكر والخشخاش ونصفه من اللوز واستعمل من
المجموع أوقية كل يوم سمن البدن تسمينا لا يفعله غيره
ويصلح شحم الكلى ويفذى جيدا . وهو ثقیل عسر الهضم
يرضى الأعضاء ويورث الصداع ويصلحه العسل ويحلل
الأورام أكلا وضمادا ، .

البلج : « اسم لثمرة النخل فاذا استوى فهو الرطب
ثم التمر . والبلج فى النخل كالحصرم فى الكرم أجوده
الأحمر الصغير النوى القابل لعسل اللسان بحلاوة ، يقوى
المعدة والكبد ويقطع الاسهال المزمن والقيء الصفراوى
ويشد العصب المسترخى . ونقل الصقلي أن ادمانه يقطع
الجذام وهو يولد الرياح الغليظة ويضر الصدر والسعال
ويصلحه العسل أو شراب الخشخاش ، .

التمر : « مختلف كثير الأنواع كالعنب حتى سمعت
انه يزيد على خمسين صنفا وأجوده الأبيض العراقى الكثير
الشحم الحلو النضيج الذى اذا مضغ كان كالعلك وأكثر

ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التى يغلب عليها الرمل
كالمدينة الشريفة والعراق وأطراف مصر . يقطع السعال
المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم خصوصا اذا
أكل على الرقيق فينفع من الفالج والمفاصل ويقضى كثيرا
ويولد الدم القوى ويصلح أوجاع الظهر وبالحليب يقوى
المهزولين . والتمر لا يجوز تعاطيه لمن لم يولد فى بلاده
الا بقسطاس ولا لحرور وينفع لمن عدا ذلك .

الزبيب : « يختلف باختلاف العنب وأجوده الكثير
الشحم الرقيق القشر القليل البذر المعروف بمصر
بالدربلى يغذى غذاء جيدا والكبد يحبه طبعاً وهو يسمن
ويحمر اللون وبالكندر يذكى ويذهب البلادة والنسيان
ويزيل اليرقان والخفقان ؛ وان أخذ فوق الأدوية قوى فعلها
وان طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماؤه بدهن
اللوز سكن السعال مجرب ، وان درس مع أى شحم كان
ووضع على الأورام حللها ، وهو يضر الكلى ويصلحه
العناب ، وقليل الشحم منه يحرق الدم ويورث السدد
ويصلحه الحشخاش أو اللوز ، »

التين : « تمر شجر معروف ينمو كثيرا بالبلاد الباردة
فاذا نزل الماء على ثمرته فسدت وهو ليس بالجميز كما
زعم بل الجميز غيره ، وأجوده التين الكبار النضيج المكبيب
الذى كان فمه كقطع العسل الجامد ، وهو أصح الفواكه
غذاء اذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشئ واذا داوم على الفطور
عليه أربعين صباحا بالأنيسون سمن تسمينا لا يعدله فيه

شيء . وهو يفتح السدد ويقوى الكبد ويذهب الباسور
وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر النفس
والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفي نفعه من
البواسير حديث حسن ، وإذا أكل بالجوز كان أمانا من
السموم القتالة ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيلة .
ويزيد في العقل وجوهر الدماغ ومع القرطم ويسير النظرون
يسهل الأخلاط الغليظة وينفع من القولنج والفالج . والتين
اليابس « الجاف » دون الرطب في كل ما ذكر ومن عجز
عن جرمه فليطبخه مع الحلبة فيما يتعلق بالصدر والرئة
ومع الأنيسون في الرياح والسدد ومع دقيق الشعير ويضمد
به فينفع من الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والنقرس .
ورماده مع الزيت ينقى القروح ويبيض الأسنان وينفع اللثة
ولسائر أجزائه دخل في النفع من الصرع والجنون
والوسواس . والتين يولد القمل ويضر الكبد الضعيف
ويصلحه الجوز أو الصعتر .

الزيتون : « من الأشجار الجلييلة القدر العظيمة النفع

يدوم ألف عام لتعلقه بالكوكب العالى وينجب بكل مكان
اشتد برده وكان جبليا ، وإذا استعملت ثمرته بالملح
والخوامض مع الأطعمة جودت الشهية وقوت المعدة
وحسنت الألوان وهذا هو الزيتون الأخضر . وإن وضع
في ماء طبخ فيه الجير ذهب مرارته في يومها وهذا هو
الزيتون المكلس ولا شيء مثله في الهضم والتسمين وتقوية
الأعضاء . وقد يسلق حتى تذهب مرارته ويملح واجود

ما أكل بأن يبقى في زيتيه كالمجلوب من المفرب • وان
 طبخ حتى يتهرى سكن المفاصل والتقرس طلاء وان طبخت
 أجزاء كلها بماء الكرات كانت دواء مجريا لأمراض المقعدة
 خصوصا الناسور • ونوى الزيتوى ان يخر به قطع الزبو
 والاسهال • والزيتون يضر الرئة وادمانه يولد السوداء
 وربما ولد الحكمة والجرب وتصلحه الحلاوات • ومن خواصه
 ان حمل عود منه يورث القبول وقضاء الحوائج وجعله في
 البيت يجلب البركة •

القراصيا : « شجر كالأجاص تحمل ثمرا كالعنب
 شديد الحمرة اذا نضج أسود وفيه مزاوة بين حموضة
 وحلاوة وهي تقمع الأخلاط الصفراوية والغثيان والعطش
 وتقطع السعال وتفتت الحصى •

الحرنوب : « وقد تحذف النون هو شجر أعظم من
 شجر الجوز لا ينمو الا في الجبال الشامخة ويحمل قرونا
 نحو شبر أو أقل وقد حشيت حبا مفرطحا وأجوده الغليظ
 الشحم الصادق الحلاوة الرقيق القشر الذى لم يجاوز سنة
 وغيره رديء • وهو يخلص البدن اذا انهضسم وينفع من
 الفتق اذا أكل ببذره ويدبر البول بالدبس ويفتح الشهية
 ويسمن بالتجربة ويزيل السعال المزمن ويعصر منه دبس
 يسمى الرب يستعمله أهل مصر في غلبه الحر لبرد فيه
 لكنه يولد الرياح الغليظة وهو جيد لأوجاع الصدر مقو
 للمعدة وبذر الحرنوب اذا دق وطبخ وضمد به جمل
 الأورام ومنع بروز المقعدة وقطع النزف •

الغنيب : « أشهر من أن يعرف يختلف بحسب الكبر والاستطالة وغلظ القشر وعدم البذر وكثرة الشحم واللون والملاوة إلى أنواع كثيرة كالتمر • وأجوده الكبار الرقيق القشر الخليل البذر الجلو وهو أشبهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السوداء وقشره يولد الأخلاط الفاسدة وكذا بذره • وشرب الماء عليه يورث الاستسقاء ولا ينبغي أن يؤكل فوق طعام » •

المسوز : « في الفلاحة إنه من نوى التمر غرس في القفاص وعفن بالسقي غنيت ويكون بالبلاد المعتدلة والحارة ويوجد بحسب السقي وجودة الأرض ويزيد في نتاجه حرته ووضع الزبل فيه ومداومة الماء عليه ويخرج عرجونا يطول وتعليق به ثماره ولا تختص ثمرته بزمان وأوراقه نحو ثلاثة أذرع طولا وحول الشجرة أفراخ إذا بلغت قطعت وقام أكبرها مقامها والناضج غير جيد بل يقطع فجأ ويكبس في أوراقه أياما وأجوده الكبار الأصفر الحلو ينفع من السعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وهزال الكلى وقلة الدم ويسمن كثيرا ومتى انهضم غذى كثيرا وإن جعل ورقه على الأورام حللها وهو ثقيل يولد الرياح والسدد وضعف الهضم ويصلحه العسل أو السكر » •

الليمون : « أجوده الأصلي المستدير الصغير المصفر عند استوائه الرقيق القشر بجملته • يطفئ اللهب والمعش والصداع والقيء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم

السموم كلها ويفتح الشهية ويكسر سورة التخم وقشره
أشد مقاومة للسموم وبذره أعظم والقول بأنه يقطع النسل
مشاع عامى وكلما خف قشره وكان نقيا من الأغشية حل
المقص والرياح وإذا أخذ مملحا قوى المعدة وأزال ما بها
من الوخم وهو خير من الخل للمرضى ويهيج السعال
ويضعف العصب ويضر المبرودين ويصلحه العسل
أو السكر .

البطيخ : أجوده المضلع الأرقش البراق الصلب
وأردؤه الرخو . والمعروف بمصر بالماوى أجود أنواع
البطيخ على الإطلاق يذهب العفونات أصلا والحميات ويقطع
البلمغ ويسكن غليان الدم ويدبر البول ويفتح السدد ويعين
على الهضم ويذهب اليرقان والاحتراقات ولكنه يفسد
سريعا ، وللطافة رائحته تقصده الأفاعى فتدخل فيه وترمى
سمها ولذلك ينبغى أن يرش حوله النوشادر ؛ وسائر
البطيخ إذا أحس بثقله وجب إخراجه بالقىء بالماء الحار
والعسل ان كان عن قرب تناول والا أتبع بالمسهل .

التوت : « اما أبيض ويعرف بالحلبى أو أسود عند
استوائه أحمر قبل ذلك ويعرف بالشامى والكل يدرك
أوائل الصيف يولد دما جيدا ويسمن ويفتح السدد ويصلح
الكبد ويربى شحم الكلى ويزيل فساد الطحال ، والشامى
يطفىء الالتهب والعطش ولكنه يضر الصدر والعصب
ويصلحه العسل وفيه افساد للهضم ويصلحه الكمون ،

والثبوت كله ينفع أورام الحلق والمثة والجدرى والحصبة
خصوصا شرا به والرب المتخذ من عصارته » .

الجميز : « باليونانية السيقمور ومعناها التين الأحمر
ويسمى أيضا التين البرى وهو شجر عظيم جدا يحمل
أربع مرات فى السنة وأصبح ما يكون بالبلاد الحارة
والأراضى الرملية كمصر وغزة ، ولا ينضج حتى يقطع من
رأسه باستدارة وقد يدهن بقليل الزيت تعجيلا لاستوائه
وهو ينفع من أوجاع الصدر والسعال ويصلح الكلى ويذهب
الوسواس وورقه يقطع الاسهال ولبنه يلصق الجراح ويحلل
الأورام ، وإذا رشت أطرافه الفضة وثمرته النضجة وطبخ
السكر حتى يتهرى وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقا جيدا
للسعال المزمن وعسر النفس والربو مجرب . والجميز
ثقيل على المعدة ردى الكيموس منفخ ويصلحه الأنيسون
وشرب الماء عليه خطأ وغلط » .

قصب السكر : « أجوده المصرى فالهندي الغليظ
الغض الكثير الماء الصادق الحلاوة الطويل العقد يخصب
ويهضم ويفتح السدد ويلطف الدم وهو أشد ملائمة من
السكر وإن شرب عليه ماء حار وأخرج بالقىء نقى البدن

من الأخلاط اللزجة ويزيل السعال ويدر وهو ينفخ ويولد
الرياح ويصلحه الأنيسون •

الجزر : « أجوده المتوسط فى الحجم الأحمر الحلو
يقطع البلغم ويقوى وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد
ويدر ويفتت الحصى وإذا خلل وملح لم يعادله فى تذويب
الطحال غيره ونبيذه قوى الاسكار ويورث الوجه حمرة
لا تخل أبدا • وهو بطيء الهضم منفخ يولد رياحا غليظة
ويصلحه الأنيسون •

القلقاس : « نبت لا يكون الا عن المياه عريض الأوراق
والمستعمل منه أصول كالجزر ولكنه مستدير يوجد بالشام
ويكثر بمصر يسمن سمنا كثيرا أو يغذى جيدا ويصلح
الصدر ومنه ذكر لا يصلحه الطبخ ويمنع هزال الكلى ولكنه
ينفخ ويولد رياحا غليظا ويصلحه العسل والأفاوية نحو
الدار صينى والقرنفل •

البصل : « الأبيض أجوده خصوصا المستطيل ،
والأحمر أردؤه ؛ سيما اذا استدار ، يقطع الأخلاط
اللزجة ويقوى الشهوتين خصوصا المطبوخ على اللحم وينذهب
اليرقان والطحال ويدر البول والحيض وتفتيت الحصى
وأكله فى الصيف يصدع ويضر المحرورين والاكثر منه
مهيج للقيء •

الثوم : « من قال انه بالفاء فكأنه نظر الى الآية الشريفة

وهذا تغفل وقصور « ففي الحديث الشريف ان المراد
 بالفوم في الآية الحنطة • وأجود الثوم القليل الحرافة
 ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعدة
 والرياح الغليظة والقولنج واليرقان والمفاصل ويادر
 الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويسكن الضربان
 مطلقا ويدفع السموم خصوصا العقرب والأفعى ويخرج
 الديدان من البطن ويمنع تولدها ، وحيث استعمل حسن
 الألوان وحرر الوجه ، وبالجمله فهو حافظ لصحة
 المبرودين والمشايخ في الشتاء ولكنه يولد الحكمة والبواسير
 خصوصا في المحرورين وأنصيف ويصلحه الأدهان ويظلم
 البصر وتصلحه الكزبرة ولا يؤكل منه ما جاوز السنة
 ولا ما نشأ في البلاد الحارة كمكة » •

الاسفاناخ : « هو الاسباناخ وأجوده الضارب الى
 السواد لشدة خضرته المقطوف ليومه ، ينفع من جميع
 أمراض الصدر والالتهاب والعطش واليرقان نيئا ومطبوخا
 وأكله يورث الصداع وأوجاع الظهر ويربط نيئا على
 الأورام ولسع الزناير فيسكنها ويفجر الدبيلات وهو
 يصدع المبرودين ويضعف معدتهم ويبطئ بالهضم ويصلحه
 الدار صيني ، •

الكرنب : « منه ملفوف ومنه ما يحيط بزهرة تنفصل
 قطعاً وهذا هو القنبيط وكله يفجر الأورام وينقي الطحال

والكبد والكلى ويزيل أوجاع الصدر وهو يولد الرياح
والوسواس والبخار ويصلحه تناول الحلو والأدهان .

الباذنجان : « نوعان أبيض مستطيل الشرة دقيقها
يطول الى نحو شبر وأسود مستدير وقد يستطيل أيضا
والأول أجود والطف وهو غذاء واف لغالب الطباع يطيب
رائحة العرق ويشد المعدة ويدبر البول ويقطع الصّداع
ويجفف الرطوبات الغريبة . وأقماحه المسحوق مع اللوز
المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المعدة اذا ذرت بعد
شئ من الأدهان . وهو يورث وجع الجنين ويولد
السوداء ، ويفسد الألوان ويصلحه أن يطبخ باللحوم
الدهنية ويحشى بالملح . »

الحيمار : « أجوده الطويل الرقيق الأملس الغض
يطفىء التهاب العطش وغليان الدم وكرب الصفراء
ويسكن الصداع ويدبر البول ويفتت الحصى ويسكن
الطعنيات وينفع من اليرقان وهو رديء الهضم ثقيل يولد
وجع الجنين ويصلحه فى المبرودين العسل أو الزبيب ،
وغلط من قال انه لا يؤكل الا مقشرا فان أكله بقشره
يخرجه عن المعدة سريعا قبل تعفينه ولا يجوز مع لبن
خصوصا للمبرود فانه يجلب الفالج وبذره أجود القلاء
ومتى أكل له نفع الكلى وحرقان البول . »

الفجل : « كثير الوجود بصعيد مصر ينقى الأخلاط

اللزجة وينفع الصدر والمعدة وفوق الطعام يهضم ويخرج
الريح مع تليين لطيف ويبرىء السعال وأكل الفجل يحسن
الالوان وعصارة أغصانه تفتت الحصى وتحلل أوجاع
المفاصل والنقرس ومن خواصه دفع الطعام عن المعدة والميل
به الى القيء ان أكل قبله وهو يمنع النهوش خصوصا
العقرب من أن آكله لم يضره لسعها وهو يضر الرأس
والحلق ويصلحه العسل » •

الجرجير : « أجوده القليل الحرافة يحلل الرياح
ويدفع السموم والكلب ويفتح الشهوتين ويذهب البلغم
يفتت الحصى ويفتح الصلابات من الطحال والكبد ولكنه
يصدع ويحرق الدم وادمانه يولد الجذام ويصلحه
اللبن » •

الكراث : الكبار منه الشبيه بالبصل هو الشامي
والرقيق الورق الذي لا رؤس له يسمى بمصر كراث
المائدة وهو أكثرها وجودا ينفع من الربو وأوجاعه والسعال
ويسكن الضربان وينفع من السموم وهو يظلم البصر
ويحرق الدم » •

الهلبيية : « صنعها حكيم من بابل يسمى دودرس
للمهلب بن أبي صفرة وقد فسدت معدته واعتادت قذف
الطعام فصاح بها مزاجه • وأجودها ما عمل من الأرز النقى
ولبن البقر تذهب السوداء والجنون والماليخوليا والرسواس
والسعال وتولد دما جيدا وغذاء فاضلا وتسمن تسمينا

لا يعدله شيء مع تنعيم البدن ونضارة اللون ، وصنعتها
أن يغسل الأرز ويغلى • ويسقى لبنا قد يحل فيه السكر
وقد يطحن الأرز قبل طبخه فلا يحتاج الى كثير تحريك ،

القطائف : « خبز يعجن قريبا من الميوعة ويحمر
جيذا وأجوده النقى البياض • الذى بدنه كالأسفنج ويحشى
بالفستق والعسل • يخصب البدن ويولد الدم الجيد
وينهضم سريعا فيغذى ويقوى الأعضاء وهو خير من الكنافة
وان أكل قبل الطعام منعه أن يثقل وهو من أغذية الناقهين
ومن عجزت قواهم ومتى أكثر من أكله سمن سمننا عظيما
خصوصا بالجوز » .

الهريسة : « هى حلاوة تعمل بمصر أجودها الصادق
الحلاوة المحكم الطبخ ، وهى أجود من النشا تسمن الميزولين
وتنفع من البخار السوداء والوسواس والماليخوليا وهى
بطيئة الهضم ثقيلة تولد الحميات والمطبوخ منها باللوز ردى
جدا وينبغى أن تؤكل على الجوع ولا تتبع بشيء حتى تنهضم
والأ يتناولها صاحب دعة لأنها من أغذية أصحاب الكد
ويصلحها ماء الهندبا •

السكر : « ظن ديسقوريدس أنه رطوبات تسقط
كائن على القصب فتجمع وتطبخ ؛ والحال أنه عصارة قصب
معلوم ينبت كثيرا بالهند وبعض جزيرة قبرص وأعمال
فارس ، ولكنهم لم يتقنوا عمله والى البلدان به مصر فان



ماء النخل وجود قصبه ويكون به عظيما • وصنعته أن يقشر
ويدرس ويعصر بآلات معروفة ويطنخ على مرتبتين ويكب في
أقماع • وأجود السكر الحديث النقى الخالى عن الحدة
والحرافة يغذى البدن وينعش الأرواح والقوى ويملا العروق
خلطا جيدا ويشد العظام والعصب ويقوى الكبد ويذهب
الاخلط السوداوية وما يكون عنها كالوسواس والجنون ويزيل
عسر البول والقبض والسعال والحفقان ويزيل الزكام بخورا
ويوصل الأدوية الى أعماق البدن لشدة سريانه وجذب القوى
له ويشرب على الريق فيحفظ القوى وإدامة استعماله تمنع
الهرم ، وأهل مصر يزعمون أنه اذا أذيب وترك برهة
استحال مرا وهو كلام باطل والعتيق منه يحرق الدم
ويصلحه دهن اللوز والحليب وأن يشرب بالحوامض
كالليمون •

العسل : « طل يقع على النبات فيرعاه النحل ويتقايؤه
أو هو نفس الزهر بعد هضم النحل له ، وكيفما كان فهو
ما يلقي في بيوت الشمع المحكمة وينضج بأنفاس النحل ،
وأجوده الربيعي والصيفي الذى طاب مرعاه الخالى من الحدة
والمرارة الأبيض الشفاف الصادق الحلاوة ، وأردؤه الأغبر
ويعرف بالرائحة والطعم ، وهو يقطع البلغم وأنواع الرطوبات
ويزيل فضول الدماغ والصدر والقعدة والمعدة والكبد
والطحال واليرقان والاستسقاء والحصى وعسر البول وأنواع
الرياح والسموم وضعف الشهيتين ويشد البدن ويحفظ قوى

الأدوية طويلة ويبلغها منافعها وهو يصدع المحرورين ويورث
فساد الدماغ وتصلحه الكزبرة .

القهوة : « من أسماء الخمر وتطلق الآن على ما يطبخ
من البن أو قشره ، تجفف الرطوبات والسعال البلغمي
والنزلات وتفتح السدود وتدر البول وتسكن الغليان وتنفع
من الجدرى والحصبة لكنها تجلب الصداع الدورى وتهزل
جدا وتورث السهر وتولد البواسير وربما أفضت الى
الماليخوليا . ومن أراد شربها للنشاط ودفع الكسل
وما ذكرناه فليكثر معها من أكل الحلو ودهن الفستق
والسمن ، وقوم يشربونها باللبن وهو خطأ يخشى منه
البرص . »

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٧٥/٢٩٠٠

الشمس : ♦ ١ قروش

● هذا الكتاب

فيه محادثة شيقة لا يوصل الانسان الى حياة أفضل ، وتفصيل كامل لا توصل اليه العلماء بابحاثهم في الاغذية وتفاعلاتها الكيماوية وما قاله الأطباء العرب في الغذاء بما فيه من داء ودواء ، والقواعد الصحيحة للتغذية، كل ذلك في أسلوب أدبي ممتع رفيع .

العدد القادم :

قضايا فكرية وثقافية

تأليف : محمد دياب

02
Bibliotheca Alexandrina



0395435